

ମନର ଅନ୍ଧାର

ମାନସିକ ସମସ୍ୟା

ଗୀତା ଦାସ

ମନର ଅନ୍ଧାର
ମାନସିକ ସମସ୍ୟା

ଗୀତା ଦାସ



ଏ.କେ. ମିଶ୍ର
ପବ୍ଲିଶର୍ସ ପ୍ରାଇଭେଟ୍ ଲିମିଟେଡ୍

ମନର ଅନ୍ଧାର ମାନସିକ ସମସ୍ୟା

ଗୀତା ଦାସ

ଦ୍ୱିତୀୟ ପରିମାର୍ଜିତ ଓ ପରିବର୍ଦ୍ଧିତ ସଂସ୍କରଣ : ୨୦୧୭

ISBN : 978-93-85342-39-4

ପ୍ରକାଶକ :

ଏ. କେ. ମିଶ୍ର ପବ୍ଲିଶର୍ସ ପ୍ରାଇଭେଟ୍ ଲିମିଟେଡ୍

'ସତ୍ୟଭାମା', ରକ୍ସି ଲେନ୍, ବାଦାମବାଡ଼ି, କଟକ-୭୫୩୦୦୯

ଫୋନ୍ : (୦୬୭୧) ୨୩୨୨୨୬୬, ଫ୍ୟାକ୍ସ : ୨୩୨୨୨୮୮

ବିତରକ :

ଏ. କେ. ମିଶ୍ର ଏଜେନ୍‌ସିଜ୍ (ପ୍ରା.) ଲି.

➤ 'ସତ୍ୟଭାମା', ରକ୍ସି ଲେନ୍, ବାଦାମବାଡ଼ି, କଟକ-୭୫୩୦୦୯

ଫୋନ୍ : (୦୬୭୧) ୨୩୨୨୨୪୪ / ୫୫ ଫ୍ୟାକ୍ସ : ୨୩୨୨୨୭୭

E-mail: akm.pvtltd_ecdrid@bsnl.in

➤ ମେଟ୍ରୋ ହାଉସ୍, ବାଣୀବିହାର ଛକ, ଭୁବନେଶ୍ୱର-୭୫୧୦୦୭

ଫୋନ୍ : (୦୬୭୪) ୨୫୪୪୯୯୧, ୨୫୪୪୯୯୨

ମୁଦ୍ରଣ : ରେପ୍ରୋ ଇଣ୍ଡିଆ ଲିମିଟେଡ୍, ମୁମ୍ବାଇ

ଉତ୍ସର୍ଗ

ମୋର ପୁରାତନ ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀଙ୍କର ଉତ୍ସାହ ଓ ପ୍ରେରଣା ଯୋଗୁଁ

ଏ ବହିଟି ଲେଖିବା ସମ୍ଭବ ହୋଇଛି ।

ଏ ବହିଟି ସେମାନଙ୍କ ହାତରେ

ସମର୍ପଣ କରୁଛି ।

ଗୀତା ଦାସ (ଦାସ ମହାପାତ୍ର)

ବହି ବିଷୟରେ

ଅଧିକାଂଶ ଲୋକ ମାନସିକ ସମସ୍ୟାରେ ଘାରିହେଇ ବିଭ୍ରାନ୍ତ ହୁଅନ୍ତି; ମାତ୍ର ଏଭଳି ଅନୁଭବ ଦୁର୍ବଳତା ସୂଚଉଛି ଭାବି ପ୍ରକାଶ କରନ୍ତି ନାହିଁ । ମନର ଚିନ୍ତା, ଦକ, ଭୟ, ଦୁଶ୍ଚିନ୍ତା, ବିଷଣ୍ଣତା ଓ ଅବସାଦ ନିଜର ପାରିବାରିକ ଜୀବନରେ ଓ କର୍ମଜୀବନରେ ଯେଉଁସବୁ ବିଭ୍ରାଟ ସୃଷ୍ଟି କରେ ସେ ବିଷୟରେ ବିଶେଷ ସଚେତନ ନୁହନ୍ତି । ଅନ୍ୟ ପ୍ରତି ଅଯୌକ୍ତିକ ସନ୍ଦେହ ଓ ଅବିଶ୍ୱାସ ଯେ ରୁଗ୍ଣ ମନର ଲକ୍ଷଣ ସେକଥା ଭାବନ୍ତି ନାହିଁ । ନୈରାଶ୍ୟ, ସଂଶୟ ଓ ଅସହାୟତାର ଅନୁଭୂତି କ୍ରମାଗତ ଲାଗି ରହିଲେ ତିଳେ ତିଳେ ମନର ଶକ୍ତି କ୍ଷୟ କରେ ଓ ଏଥିଯୋଗୁଁ ମାନସିକ ରୋଗ ହେବାର ସମ୍ଭାବନା ବଢ଼େ, ସେ ବିଷୟ ମଧ୍ୟ ଅନେକେ ଜାଣନ୍ତି ନାହିଁ । ଆମର ଧାରଣା ମାନସିକ ରୋଗ ବଂଶଗତ । ପ୍ରତିକୂଳ ଅବସ୍ଥାଚକ୍ରରେ ଯିଏ ଛନ୍ଦିହେଇ ଯାଏ, ତା'ର ମାନସିକ ରୋଗ ହେଇପାରେ ସେକଥା ଆମର ଧାରଣାତୀତ । ମନର ମଧୁର ଉଜ୍ଜ୍ୱଳ ଅନୁଭୂତି ହେଲା ପ୍ରୀତି, ସ୍ନେହ, ମମତା, ଅନୁରାଗ, ଆନନ୍ଦ, ପ୍ରଶାନ୍ତି ପରି ସରସ ଭାବ ଓ ଆବେଗ । ମନର ଅନ୍ଧାର ହେଲା ସଂଶୟ, ଅବିଶ୍ୱାସ, ଉତ୍କଣ୍ଠା, ଦୁଶ୍ଚିନ୍ତା ଓ ଅକାରଣ ବିଷାଦ । ସେଥିପାଇଁ ଏ ବହିର ମାନସିକ ସମସ୍ୟା ଅଧ୍ୟାୟକୁ ମନର ଅନ୍ଧାର ଆଖ୍ୟା ଦେଇଛି । ୱାର୍ଲଡ୍ ହେଲ୍‌ଥ ଅର୍ଗାନାଇଜେସନ୍‌ର ଗବେଷଣାରୁ ଜଣାଯାଇଛି ଯେ ୨୦୨୦ ମସିହା ବେଳକୁ ପୃଥିବୀରେ ଡିପ୍ରେସନ୍ ରୋଗ (ବିଷାଦ ରୋଗ) ଭୋଗୁଥିବା ରୋଗୀଙ୍କ ସଂଖ୍ୟା କ୍ୟାନ୍‌ସର ଓ ହୃଦ୍‌ରୋଗରେ ଆକ୍ରାନ୍ତ ରୋଗୀଙ୍କଠାରୁ ବେଶି ହବ ଓ ରୋଗ କ୍ଷେତ୍ରରେ ପ୍ରଥମ ସ୍ଥାନରେ ରହିବ । ବହୁ ଦେଶରେ ତେଣୁ ବର୍ତ୍ତମାନ ଡିପ୍ରେସନ୍ ରୋଗର ଚିକିତ୍ସା ପାଇଁ ଡାକ୍ତର, ନର୍ସ, ମନୋବିଜ୍ଞାନୀ ଓ ସମାଜସେବୀ (ସୋସିଆଲ୍ ୱାର୍କର) ଓ କାଉନ୍‌ସେଲରମାନଙ୍କୁ ଅଧିକା ତାଲିମ ଦିଆଯାଉଛି । ଆମେ ଏ ବିଷୟରେ ଯେତେ ଜାଣିବା ସେତେ ଆରମ୍ଭରୁ ପ୍ରତିକାର ବିଷୟରେ ସଚେତନ ହେବା । ରୋଗ ଅଣାୟତ୍ତ ହେବା ଯାକେ ଅପେକ୍ଷା କରିବା ନାହିଁ ବା ଅଣହେଳା କରିବା ନାହିଁ ।

ଏ ବହିରେ ଶାରୀରିକ ଓ ମାନସିକ ଉପର କୁପ୍ରଭାବ, ମାନସିକ ଦୁଶ୍ଚିନ୍ତା ଓ ଉତ୍କଣ୍ଠାଜନିତ ସମସ୍ୟା ଯୋଗୁଁ ରୋଗ, ମଦ ନିଶା ଓ ନିଶାମୁକ୍ତି ଏବଂ ଔଷଧର ଅପବ୍ୟବହାର ଯୋଗୁଁ ନିଶାସକ୍ତି ବିଷୟଗୁଡ଼ିକର ବିସ୍ତାରିତ ଆଲୋଚନା ଅଛି ।

ଏ ବହି ବିଶେଷଜ୍ଞଙ୍କ ପାଇଁ ଲେଖା ହେଇନି, ସାଧାରଣ ଲୋକଙ୍କ ପାଇଁ ଲେଖା ହେଇଛି । ମାନସିକ ରୋଗର ଅର୍ଥ ପାଗଳାମି ନୁହେଁ । ଯେମିତି ଶାରୀରିକ ରୋଗର ଅର୍ଥ କୁଷ୍ଠରୋଗ ନୁହେଁ କି ଏଚ୍.ଆଇ.ଭି. ବା ଏଡ୍‌ସ ନୁହେଁ । ଶାରୀରିକ ରୋଗ ଯେପରି ବହୁ ପ୍ରକାର, ସେଭଳି ମାନସିକ ରୋଗ ମଧ୍ୟ ବହୁ ପ୍ରକାର । ପୁଣି କେତେକ ଶାରୀରିକ ରୋଗ ଓ ମାନସିକ ରୋଗର ସମ୍ବନ୍ଧ ଘନିଷ୍ଠ; ଯଥା– ଅନେକ ହୃଦ୍‌ରୋଗୀଙ୍କଠାରେ ଡିପ୍ରେସନ୍ ରୋଗ ଥିବାର ଦେଖାଯାଏ । ସେମିତି ଯେଉଁମାନେ ପ୍ୟାନିକ୍ ଡିସ୍‌ଅର୍ଡର ବା ଉତ୍କଟ ଆତଙ୍କ ରୋଗରେ ଆକ୍ରାନ୍ତ ହୁଅନ୍ତି ସେମାନଙ୍କ ଭିତରୁ ତିରିଶରୁ ପଇଁତିରିଶ ଭାଗ ଲୋକଙ୍କର ହାର୍ଟ ଭାଲ୍‌ଭରେ ତ୍ରୁଟି ଥାଏ । ବିଭିନ୍ନ ରୋଗ ଭିତରେ ଯୋଗସୂତ୍ର ଥିବାଟା ଜଣାଶୁଣା କଥା । ଯେମିତି ଡାଏବେଟିସ୍ ଥିଲେ ହୃଦ୍‌ରୋଗ, ଆଖିରୋଗ ଓ କିଡ୍‌ନୀରୋଗ ହେବାର ସମ୍ଭାବନା ବଢ଼େ, ସେମିତି ନିଶାସକ୍ତ ଲୋକଙ୍କର ମସ୍ତିଷ୍କ କ୍ୟାନସର, ସ୍ମୃତିଭ୍ରଂଶ ଓ ପରିଣତ ବୟସରେ ବୁଦ୍ଧିହ୍ରାସ ହୋଇଥାଏ । ଯେଉଁମାନେ ନିଶା ଔଷଧର ଅପବ୍ୟବହାର କରନ୍ତି ସେମାନଙ୍କଠାରେ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାରର ପାଗଳାମି ରୋଗର ଲକ୍ଷଣ ସାମୟିକ ଭାବରେ ବା ମଝିରେ ମଝିରେ ଦେଖାଯାଏ । କେବଳ ବିଶେଷଜ୍ଞ ଡାକ୍ତର ଲକ୍ଷଣ ଦେଖି ନିଶାର କୁଫଳ ନା ସତରେ ପାଗଳ ସେକଥା ନିର୍ଣ୍ଣୟ କରିପାରନ୍ତି ।

ମାନସିକ ରୋଗ ବିଷୟରେ ଆମ ମନରେ ଅକୁହା ଭୟ ଥିବାରୁ ଆମେ ସେମାନଙ୍କୁ ଦେଖିଲେ ଆଶଙ୍କିତ ହେଉ । ନିଜର ଆତ୍ମୀୟ ହେଇଥିଲେ ଲଜ୍ଜିତ ହେଉ ଓ ସେମାନଙ୍କୁ ଲୁଚେଇ ରଖୁ । ଅବସ୍ଥା ଅତିଶୟ ହେଲେ ଯାଇ ଡାକ୍ତର ପରାମର୍ଶ ଲୋଡୁ । ଯାହାର କଥାବାର୍ତ୍ତା ଅସଂଲଗ୍ନ ଓ ଖାପଛଡ଼ା ଏବଂ ଯାହାର ବ୍ୟବହାର ବିରକ୍ତିକର ଓ ଅଶୋଭନୀୟ ତାକୁ ପାଗଳଟାଏ କହି ପାସଙ୍ଗରେ ପକାଉନା । ଅନେକେ ସେମାନଙ୍କୁ ଘରଭଡ଼ା ଦିଅନ୍ତି ନାହିଁ, ଚାକିରି ଥିଲେ ଚାକିରିରୁ ବରଖାସ୍ତ କରନ୍ତି । ସ୍ତ୍ରୀଲୋକ ହୋଇଥିଲେ ଘରୁ ତଡ଼ିଦିଅନ୍ତି, ଡାଆଣୀ ବୋଲି କୁହନ୍ତି । ଗଣ୍ଡଗୋଳ କଲେ ସେମାନଙ୍କୁ ବାଡ଼ିଆବାଡ଼ି କରନ୍ତି ଓ ପୃଥିବୀର ପ୍ରାୟ ସବୁ ଦେଶରେ ସେମାନେ ଦରିଦ୍ର ଓ ନିରାଶ୍ରୟ ହେଇ ରାସ୍ତାକଡ଼ରେ ରୁହନ୍ତି ।

ମୋର ଆଶା, ଏ ବହି ପଢ଼ି ଏଭଳି ଦୁର୍ଭାଗା ଲୋକଙ୍କ ପ୍ରତି ଆମ ମନରେ ଦୟା ହେବ । ସେମାନଙ୍କୁ ଆବର୍ଜନା ବୋଲି ନ ଭାବି ସେମାନଙ୍କୁ ମଣିଷର ମର୍ଯ୍ୟାଦା ଦେବା । ପରିବାର ଓ ଦେଶର ସାମର୍ଥ୍ୟ ଅନୁସାରେ ସେମାନଙ୍କର ଚିକିତ୍ସା କରି ସେମାନଙ୍କୁ ଆଶ୍ରୟ ଦେଇ ରଖିବା । ସେମାନେ ପୁଣି ସୁସ୍ଥ ହେଲେ ଅନ୍ୟ ସମସ୍ତଙ୍କ ପରି ମୁଣ୍ଡ ଟେକି ସଂସାରରେ ଚଳିବେ ।

ମାନସିକ ରୋଗ ପ୍ରତିଷେଧ କରିହେବ ଓ ପ୍ରତିକାର କରିହେବ । ଲକ୍ଷ୍ୟ ହେଲା ନିରୋଗ ରହିବା ଓ ଆରୋଗ୍ୟର ବ୍ୟବସ୍ଥା କରିବା । ମାନସିକ ରୋଗ ଦୁରାରୋଗ୍ୟ ନୁହେଁ ଏବଂ ମାନସିକ ସମସ୍ୟାରୁ ମଣିଷ ମୁକ୍ତ ହୁଏ । ଏକଥା ଆମେ ଭଗବଦ୍‌ଗୀତାରୁ ଜାଣିଛେ । ଅର୍ଜୁନ ବିଷାଦରେ ଆକ୍ରାନ୍ତ ହେଇ ଯେତେବେଳେ ନ୍ୟାୟଯୁଦ୍ଧରୁ ବିମୁଖ ହେଲେ କୃଷ୍ଣଙ୍କର ଅମୃତ ଉପଦେଶ ଶୁଣି ତାଙ୍କର ମାନସିକ ବିଷାଦ କଟିଲା ଓ ମନର ବିଭ୍ରାନ୍ତି ଉଭେଇଗଲା । ତେଣୁ ଉପଯୁକ୍ତ ଚିକିତ୍ସା ପାଇଲେ ମନ ପୁଣି ସୁସ୍ଥିର ହେବ ଓ ପୂର୍ବ ପ୍ରଶାନ୍ତି ଫେରିଆସିବ । ମୁଖ୍ୟ କଥା ହେଲା, ଯିଏ ମାନସିକ ରୋଗରେ ପୀଡ଼ିତ ସେ ସାହାଯ୍ୟ ଖୋଜି ରୋଗମୁକ୍ତ ହେବା ପାଇଁ ଚେଷ୍ଟା କରିବ । ଯଦି କୌଣସି ପାଠକ ଏ ବହି ପଢ଼ି ଅନ୍ୟକୁ ସାହାଯ୍ୟ କରନ୍ତି ଓ ନିଜ ପରିବାରକୁ ଆନନ୍ଦ ସମୃଦ୍ଧି କରନ୍ତି ଓ ନିରୋଗ ରୁହନ୍ତି, ତେବେ ମୋର ଲେଖିବାଟା ସାର୍ଥକ ହେଲା ବୋଲି ମଣିବି ।

ଗୀତା ଦାସ

ଲେଖିକାଙ୍କ ସଂକ୍ଷିପ୍ତ ପରିଚୟ

'ଆଜିର ଶିଶୁ କାଲିର ମଣିଷ' ପୁସ୍ତକର ଲେଖିକା ଶ୍ରୀମତୀ ଗୀତା ଦାସ ଜଣେ ସୁଲେଖିକା, ଅଧ୍ୟାପିକା ତଥା ଖ୍ୟାତିସମ୍ପନ୍ନା ମନୋବିଜ୍ଞାନୀ । ୧୯୩୪ ମସିହାରେ ବାଲେଶ୍ୱର ସହରରେ ତାଙ୍କର ଜନ୍ମ । ତାଙ୍କର ପିତା ରାମଚନ୍ଦ୍ର ଦାସ ମହାପାତ୍ରଙ୍କ ଘର ରାଇବଣିଆଁ ଗଡ଼ ନିକଟବର୍ତ୍ତୀ ମେଦିନୀପୁର ଜିଲ୍ଲାର ଜମିରାପାଳଗଡ଼ରେ ।

କଟକର ରେଭେନ୍‌ସା ବାଳିକା ବିଦ୍ୟାଳୟରୁ ୧୯୪୭ ମସିହାରେ ମାଟ୍ରିକ୍ ପରୀକ୍ଷାରେ ଉତ୍ତୀର୍ଣ୍ଣ ହେବା ପରେ ସେ ରେଭେନ୍ସା କଲେଜରେ ପଢ଼ା ଆରମ୍ଭ କଲେ । ୧୯୫୫ ମସିହାରେ କୃତିତ୍ୱର ସହ ମନୋବିଜ୍ଞାନ ଅନର୍ସରେ ଉତ୍ତୀର୍ଣ୍ଣ ହେବା ପରେ ସେ ସ୍ନାତକୋତ୍ତର ଶିକ୍ଷା ଲାଭ ପାଇଁ ଲଣ୍ଡନ ଯାଇଥିଲେ । ଲଣ୍ଡନରୁ ମନୋବିଜ୍ଞାନରେ ଏମ୍.ଏ. ଡିଗ୍ରୀ ହାସଲ କରି ଶ୍ରୀମତୀ ଦାସ ଉତ୍କଳ ବିଶ୍ୱବିଦ୍ୟାଳୟର ମନୋବିଜ୍ଞାନ ବିଭାଗରେ ପ୍ରଥମେ ଗବେଷିକା ଓ ପରେ ଅଧ୍ୟାପିକା ଭାବେ ଯୋଗ ଦେଇଥିଲେ । ସେ ଆମେରିକା ଯାଇ Clinical Psychology ଅଧ୍ୟୟନ କରିବା ସହ Ed. D ହାସଲ କରି ଉତ୍କଳ ଫେରିଥିଲେ । ୧୯୬୮ ସାଲରୁ ଶ୍ରୀମତୀ ଦାସ କାନାଡ଼ାରେ ସପରିବାରେ ଅବସ୍ଥାନ କରୁଛନ୍ତି । ସେଠାରେ ଜଣେ Clinical Psychologist ହିସାବରେ ସେ ବେଶ୍ ଖ୍ୟାତି ଅର୍ଜନ କରିଛନ୍ତି ।

ଶ୍ରୀମତୀ ଦାସଙ୍କ ସ୍ୱାମୀ ଶ୍ରୀ ଜଗନ୍ନାଥ ପ୍ରସାଦ ଦାସ ହେଉଛନ୍ତି କାନାଡ଼ାର ଜଣେ ଖ୍ୟାତନାମା ମନୋବିଜ୍ଞାନ ପ୍ରଫେସର । ସେମାନେ ଓଡ଼ିଶାରୁ ବହୁ ଦୂରରେ ଥିଲେ ମଧ୍ୟ ଭିଟାମାଟିର ମମତା ରଜ୍ଜୁରେ ବନ୍ଦୀ ହୋଇ ରହିଛନ୍ତି । ଓଡ଼ିଶାର ଜନଜୀବନ ସମ୍ପର୍କରେ ତଥ୍ୟ ସଂଗ୍ରହ କରିବା ସହ ସାଧାରଣ ଲୋକଙ୍କ ମନକୁ ଛୁଇଁବା ପରି ମନୋବିଜ୍ଞାନର ଆଉ କେତେ ଖଣ୍ଡ ଓଡ଼ିଆ ବହି ଲେଖିବାକୁ ଶ୍ରୀମତୀ ଦାସ ଉଦ୍ୟମ ଚଳାଇଛନ୍ତି । କେବଳ କଲେଜ ବା ବିଶ୍ୱବିଦ୍ୟାଳୟର ଡିଗ୍ରୀ ହାସଲ ପାଇଁ ନୁହେଁ, ସାଧାରଣ ପାରିବାରିକ ଜୀବନରେ ଯେପରି ମନୋବିଜ୍ଞାନ ଗବେଷଣାର ସଫଳ ପ୍ରୟୋଗ ହୋଇପାରିବ, ତାହାକୁ ଆଖି ଆଗରେ ରଖି ସେ ପୁସ୍ତକ ରଚନା କରୁଛନ୍ତି ।

ସୂଚୀ



ରାହୁର ଛାୟା

ମାନସିକ ରୋଗ ବିଷୟରେ ଅଧିକାଂଶ ଲୋକଙ୍କର ଅସ୍ପଷ୍ଟ ଧାରଣା ରହିଛି । ପାଗଳାମି ଯୋଗୁଁ ଲୋକେ ଅବ୍ୟବସ୍ଥିତ ଚିତ୍ତ ହୁଅନ୍ତି, ଦାୟିତ୍ୱହୀନ ଭାବରେ କାମ କରନ୍ତି, ଅସଂଲଗ୍ନ କଥାବାର୍ତ୍ତା କରନ୍ତି ଏବଂ ଘୋର ଉନ୍ମାଦ ଅବସ୍ଥାରେ ବାସ୍ତବ ଜ୍ଞାନ ଲୋପ ପାଇଲାରୁ ହିତାହିତ ଜ୍ଞାନଶୂନ୍ୟ ହୋଇ ନିଜର ଓ ଅନ୍ୟର ବହୁତ କ୍ଷତି କରିପାରନ୍ତି– ଏତିକି ପ୍ରାୟ ସମସ୍ତେ ଜାଣନ୍ତି । ଏହିଭଳି ପାଗଳାମି ଯେ କେବଳ ଅତି ଅଳ୍ପସଂଖ୍ୟକ ମାନସିକ ରୋଗଗ୍ରସ୍ତ ଲୋକଙ୍କଠାରେ ଦେଖାଯାଏ, ସେ ବିଷୟ ଅନେକଙ୍କୁ ଜଣା ନାହିଁ । ଶତକଡ଼ା ଶହେ ଜଣ ମାନସିକ ରୋଗଗ୍ରସ୍ତ ଲୋକଙ୍କ ଭିତରେ ପାଞ୍ଚଜଣଙ୍କଠାରେ ଉନ୍ମାଦ ଅବସ୍ଥା ଦେଖାଯାଏ । ଅଧିକାଂଶ ମାନସିକ ରୋଗ ଭୋଗୁଥିବା ଲୋକ ଦୈହିକ ରୋଗ ଭୋଗୁଥିବା ଲୋକଙ୍କ ପରି ଦାୟିତ୍ୱପରାୟଣ ଓ ବାସ୍ତବଜ୍ଞାନୀ ହୋଇଥାନ୍ତି ଏବଂ ସେମାନଙ୍କର ହିତାହିତ ଜ୍ଞାନ ନଷ୍ଟ ହୋଇ ନ ଥାଏ । କ୍ୟାନ୍‌ସର, ହୃଦ୍‌ରୋଗ, ଡାଏବେଟିସ୍‌, ବସନ୍ତ, କଲେରା, ଟାଇଫଏଡ୍‌, ନିଉମୋନିଆ, ମ୍ୟାଲେରିଆ, ସର୍ଦ୍ଦି, କାଶ, ବାତଜ୍ୱର ଇତ୍ୟାଦି ବହୁ ବିଭିନ୍ନ ଧରଣର ଦୈହିକ ରୋଗରେ ଯେପରି ମଣିଷ ଆକ୍ରାନ୍ତ ହୋଇଥାଏ, ସେହିପରି ବିଭିନ୍ନ ଧରଣର ମାନସିକ ରୋଗରେ ମଧ୍ୟ ସେ ଆକ୍ରାନ୍ତ ହୁଏ । ମାନସିକ ରୋଗ କୌଣସି ଏକ ବିଶେଷ ରୋଗ ନୁହେଁ, ଦୈହିକ ରୋଗ ପରି ବିଶେଷ ଶ୍ରେଣୀର ରୋଗଗୁଡ଼ିକୁ ମାନସିକ ରୋଗ ବୋଲି କୁହାଯାଏ । ମାନସିକ ରୋଗ ହେଲେ ମଣିଷର ବ୍ୟବହାର ଓ ସ୍ୱଭାବରେ ତ୍ରୁଟି ଦେଖାଦିଏ, ଆବେଗରେ ଅସ୍ୱାଭାବିକତା ସୃଷ୍ଟି ହୁଏ ଏବଂ ଜ୍ଞାନ ଓ ଚିନ୍ତା କ୍ଷେତ୍ରରେ ବିଶେଷ ବିଶେଷ ପ୍ରକାରର ତ୍ରୁଟି ଓ ଅସ୍ୱାଭାବିକତା ପରିଲକ୍ଷିତ ହୁଏ ।

ମାନସିକ ଅଶାନ୍ତି ଓ ମାନସିକ ବିକାର ଅନେକ ସମୟରେ ରୋଗର କାରଣ ହୋଇଥାଏ ଓ କେତେକ କ୍ଷେତ୍ରରେ (ରୋଗର କାରଣ ଶାରୀରିକ ହୋଇଥିଲେ) ରୋଗର ଲକ୍ଷଣ ରୂପରେ ଦେଖାଦିଏ । ମାନସିକ ରୋଗ ଡାଏବେଟିସ୍ ବା ହୃଦ୍‌ରୋଗ ପରି ବଂଶଗତ ହେଲେ ମଧ୍ୟ ସବୁବେଳେ ବଂଶାନୁକ୍ରମରେ ଦେଖାଦିଏ ନାହିଁ । କେତେକ ମାନସିକ ରୋଗ ବଂଶଗତ ଓ କେତେକ ରୋଗ ଜୀବନର ପରିସ୍ଥିତି ଅନୁସାରେ ଘଟିଥାଏ । କେତେକ ମାନସିକ ରୋଗର କାରଣ ଶାରୀରିକ, କେତେକ ମାନସିକ ରୋଗର କାରଣ ମାନସିକ ଚାପ ଓ ଅନ୍ତର୍ଦାହ ଓ କେତେକ ମାନସିକ ରୋଗର କାରଣ ମିଶ୍ର । କେତେକ ମାନସିକ ରୋଗ ଜୀବନର ପରିସ୍ଥିତି ବଦଳିଲେ ଭଲ ହୁଏ ଓ କେତେକ ରୋଗ ଔଷଧ ଖାଇଲେ ଓ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଡାକ୍ତରୀ ଚିକିତ୍ସା କଲେ ଯାଇ ଭଲ ହୁଏ ।

ଅଧିକାଂଶ ସମୟରେ ମାନସିକ ରୋଗଗ୍ରସ୍ତ ବ୍ୟକ୍ତି ଡାକ୍ତରଙ୍କ ପାଖକୁ ନିଜର ବିଭିନ୍ନ ଶାରୀରିକ ଉପସର୍ଗ ଯୋଗୁଁ ଚିକିତ୍ସା ପାଇଁ ଆସନ୍ତି । ମାତ୍ର ଡାକ୍ତର ଦେଖନ୍ତି ଯେ ଶତକଡ଼ା ତିରିଶରୁ ପଇଁତିରିଶ ଜଣ ରୋଗୀଙ୍କର ଶାରୀରିକ ଉପସର୍ଗ କୌଣସି ମେଡ଼ିକାଲ କାରଣ ଯୋଗୁଁ ହେଉ ନାହିଁ । ସେମାନେ ଯେତେବେଳେ ରୋଗୀକୁ କୁହନ୍ତି, 'ମାନସିକ କାରଣରୁ ତୁମର ଏସବୁ ରୋଗର ଲକ୍ଷଣ ଦେଖାଯାଉଛି', ରୋଗୀ କିଛି ବୁଝିପାରନ୍ତି ନାହିଁ । ସେମାନେ ଭାବନ୍ତି ଯେ ଡାକ୍ତର ତାଙ୍କ କଥା ମନ ଦେଇ ଶୁଣୁ ନାହାନ୍ତି କିମ୍ବା ପ୍ରକାରାନ୍ତରେ ରୋଗୀର ମୁଣ୍ଡ ଖରାପ ବୋଲି କହୁଛନ୍ତି । ରୋଗୀ ବିରକ୍ତ ଓ ବ୍ୟତିବ୍ୟସ୍ତ ହୁଅନ୍ତି । ଡାକ୍ତର ମଧ୍ୟ ମାନସିକ କାରଣ ନିର୍ଣ୍ଣୟ ନ କରି, କ'ଣ ମାନସିକ ଦୁଃଖ ଥାଇପାରେ, ସେକଥା ଅନୁମାନ କରି କୁହନ୍ତି ଓ ଅନ୍ଦାଜରେ ଔଷଧ ଦିଅନ୍ତି । ଏଇ ସବୁ ମାନସିକ କାରଣ ବା ଅଶାନ୍ତି ରୋଗୀଠାରେ ଲାଗୁ ନ ହେଲେ ରୋଗୀ ଆହୁରି ଗଣ୍ଡଗୋଳିଆରେ ପଡ଼ି ବଣା ହୁଏ । ରକ୍ତ ପରୀକ୍ଷା ନ କଲେ ଯେମିତି ଜ୍ୱରଟା ମ୍ୟାଲେରିଆ, ଟାଇଫଏଡ୍, ନିଉମୋନିଆ ବା ବାତଜ୍ୱର, ସେ କଥା ଜାଣି ହୁଏ ନାହିଁ; ସେପରି ପ୍ରତ୍ୟେକ ରୋଗୀର ରୋଗ ଇତିହାସ ଏବଂ ତା'ର ବ୍ୟବହାର, ଆବେଗ, ଚିନ୍ତା ଓ ଇଚ୍ଛା ବା କାମନା ଏଇ ପ୍ରତିଟି କ୍ଷେତ୍ରରେ କ'ଣ ଅସ୍ୱାଭାବିକତା ରହିଛି, ସେ କଥା ଯାଞ୍ଚ ନ କଲା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ କାହିଁକି ରୋଗୀର ବିଭିନ୍ନ ଶାରୀରିକ ଉପସର୍ଗ ସବୁ ଦେଖାଦେଉଛି ସେ କଥା କେହି ଠିକ୍ ଭାବରେ ଜାଣିପାରିବେ ନାହିଁ । ଏ ବିଷୟଟି ବୁଝେଇବା ପାଇଁ ଗୋଟିଏ ଉଦାହରଣ ଦେଉଛି ।

ଭଦ୍ରଲୋକ ଜଣେ ମାନ୍ୟଗଣ୍ୟ ଉଚ୍ଚ ପାହିଆର ଅଫିସର । ଆଖିକୁ ଦେଖା ଯାଉ ନାହିଁ ବୋଲି ଆଖି ଡାକ୍ତରଙ୍କ ପାଖକୁ ଗଲେ ଓ ଡାକ୍ତର ବହୁ ପ୍ରକାର ପରୀକ୍ଷା କଲେ । କିନ୍ତୁ ତାଙ୍କ ଆଖିରେ କୌଣସି ଗୋଳମାଳ ଥିବାର ଜଣାଗଲା ନାହିଁ । ଅଥଚ ଭଦ୍ରଲୋକଙ୍କୁ ଠିକ୍ ଦେଖାଯାଉ

ନାହିଁ । ସେ ଅନେଇଲେ ତାଙ୍କୁ ତାଙ୍କ ଦୃଷ୍ଟିପଥର ଉପରପଟ ସବୁ ପରିଷ୍କାର ଭାବରେ ଦେଖାଯାଉଛି; ଅଥଚ ତଳ ପଟରେ ସେ କିଛି ଦେଖିପାରୁ ନାହାନ୍ତି । ଡାକ୍ତର ତାଙ୍କୁ ଆଉ କ'ଣ କହିବେ ? କହିଲେ, "ଆମର ତ ଏଠି ସବୁ ପ୍ରକାର ଯନ୍ତ୍ରପାତି ନାହିଁ, ଆପଣ ଦିଲ୍ଲୀ ଯାଆନ୍ତୁ ।" ଏମିତି ସେ ଦିଲ୍ଲୀ, ବମ୍ବେ, ଭେଲୋର କେତେ ଜାଗାକୁ ଗଲେଣି; କେହି କିଛି ପରିଷ୍କାର କରି କହୁ ନାହାନ୍ତି । କାଳେ ଆଖିଟା ପୂରା ନଷ୍ଟ ହୋଇଯିବ ବୋଲି ମନରେ ଆଶଙ୍କା ହେଲାରୁ ସେ ବହୁତ ଚିନ୍ତାରେ ଅଛନ୍ତି । ମନ ଭାରି ଖରାପ । ତାଙ୍କର ଜଣେ ଆତ୍ମୀୟ ମନୋବିଜ୍ଞାନ ପଢୁଥିଲେ । ସେ ତାଙ୍କୁ ନେଇ ତାଙ୍କ ପ୍ରଫେସରଙ୍କ ପାଖକୁ ଗଲେ ।

ଭଦ୍ରଲୋକଙ୍କ ରୋଗ ଇତିହାସ ବଡ଼ କରୁଣ । ଯୌବନ କାଳରେ ଥିଲେ ମିଲିଟାରୀ ଅଫିସର । ତା'ପରେ ଆସିଲେ ସିଭିଲ ସର୍ଭିସ୍‌କୁ । ବିଖ୍ୟାତ ଶିକାରୀ ବୋଲି ବହୁତ ନାଆଁ । ଅନେକ ବାଘ, ହରିଣ, ସମ୍ବର, ଚିତାବାଘ ମାରିଛନ୍ତି । ଡର କ'ଣ ଜାଣନ୍ତି ନାହିଁ । ଯୁଦ୍ଧ, ଶିକାର, ବିପଦ ଏ ପ୍ରତିଟି ବିଷୟ ତାଙ୍କୁ ଉତ୍ସାହିତ କରେ । କାରଣ ଏଇ ଅବସ୍ଥାରେ ସେ ନିଜର ସାହସ, କୌଶଳ ଓ ବୁଦ୍ଧିର ବାହାଦୁରି ଦେଖାଇପାରନ୍ତି । ତାଙ୍କରି ଯୁବକ ପୁଅ ଦିନେ ପହଁରିଲା ବେଳେ ମୁଣ୍ଡରେ ପଥର ବାଜି ପକ୍ଷାଘାତଗ୍ରସ୍ତ ହୋଇଗଲା । ତା'ର ଅଳ୍ପ ଦିନ ପରେ ତାଙ୍କର ଆଖିରୋଗ ଆରମ୍ଭ ହେଲା । ଯେତେବେଳେ ଆଖିକୁ ଦେଖାଯାଏ ନାହିଁ, ସେତେବେଳେ ତାଙ୍କର ମନେପଡ଼େ ଶିକାର ହରିଣର ଆଖି, ଜିପ୍‌ର ହେଡ଼ଲାଇଟ୍‌ର ତୀବ୍ର ଆଲୁଅରେ ତାବ୍‌ଦା ହୋଇ ହରିଣ ଠିଆ ହୋଇଛି ନିଷ୍ଫଳ ମୂର୍ତ୍ତି ପରି । ତା'ର ଆଖି ସୁନା ହରିଣର ଆଖି ପରି ଚକ୍ ଚକ୍ । + + + 'ଗୋଟାଏ ଜୀବକୁ ମୁଁ କଷ୍ଟ ଦେଲି, କେତେ ଜୀବ ମୁଁ ମାରିଲି ! ଭଗବାନ୍ ମୋତେ ସେଥିପାଇଁ ଶାସ୍ତି ଦେଉଛନ୍ତି ।' ଶିକାରୀର ବୀରତ୍ୱ ଯେ ରକ୍ତର ମୂଲ୍ୟରେ କିଣା, ସେ କଥା ବୁଝିଲା ବେଳକୁ କେତେ ଡେରି ହୋଇ ଗଲାଣି । ଏ ରୋଗର ନାଆଁ ହେଲା କନଭାରସନ୍, ରିଏକ୍‌ସନ୍ । ଏ ରୋଗ ହେଲେ ଲେଖକଙ୍କର ଆଙ୍ଗୁଠିରେ ପକ୍ଷାଘାତ ହୁଏ, ନର୍ତ୍ତକୀର ପାଦ ଚଳେନି, ସଙ୍ଗୀତଜ୍ଞ-ବାଦକର ଆଙ୍ଗୁଠି ସିତାର୍ ତାରରେ ଆଘାତ କରିପାରେନି । ରୋଗ ଲକ୍ଷଣ ଶାରୀରିକ ଅଥଚ ରୋଗର କାରଣ ମାନସିକ । ଆଘାତ ପାଇ କାହିଁକି ଆଖି ଖରାପ ହେଲା ? ଆଖିର ଗଠନ ବିଷୟରେ ଭଦ୍ରଲୋକଙ୍କର ସ୍ପଷ୍ଟ ଧାରଣା ନ ଥିବାରୁ ସେ ଭାବିଲେ, କାନ୍ଦିଲା ବେଳେ ସେ ଆଖି ମଳିବାରୁ ଗୋଟାଏ ଶିର ଛିଡ଼ିଯାଇ ତାଙ୍କୁ ଦେଖାଯାଉ ନାହିଁ । ମନର ଏପରି ବଦ୍ଧ ଧାରଣା ଯୋଗୁଁ ମନର ଧାରଣା ଶାରୀରିକ ଲକ୍ଷଣରେ ପରିଣତ ହୋଇଥାଏ । ଏହିଭଳି ରୋଗୀ ସାଧାରଣତଃ ଦୈବୀ କୃପା ଯୋଗୁଁ ଭଲ ହେଉଥିବାର ଦେଖାଯାଇଥାଏ । ଖନାର ପାଟି ଫିଟିଯାଏ, ବାଦକ ହାତର ଶକ୍ତି ଫେରିପାଏ, ଲେଖକର ଆଙ୍ଗୁଠିରୁ ପକ୍ଷାଘାତ ପରି ଅଚଳ ଭାବ କଟିଯାଏ, ଦୃଷ୍ଟିହୀନ ଦୃଷ୍ଟି ଫେରିପାଏ

ଏବଂ କାଲ ଆଉ ଥରେ ଶୁଣିପାରେ, ମାତ୍ର ଯାହାର ଏସିଡ୍ ପଡ଼ି ଆଖି ପୋଡ଼ିଯାଇଛି, ସେପରି ରୋଗୀ ଦୃଷ୍ଟିଶକ୍ତି ଫେରି ପାଆନ୍ତି ନାହିଁ । ଏ ତ ଗଲା ମନର ଦେହ ଉପରେ ପ୍ରଭାବ । ଦେହ କିପରି ମନକୁ ଅଭିଭୂତ କରେ, ସେ କଥା ଦେଖିବାକୁ ଚାହିଁଲେ ବିଚାର କରନ୍ତୁ ଯିଏ ଭାଙ୍ଗ, ଗଞ୍ଜା, ଅଫିମ, ହେରୋଇନ, କୋକେନ, ଔଷଧ ବଟିକା ଓ ମଦ ପିଏ; ତା'ର ବ୍ୟବହାର, ତା'ର କଥାବାର୍ତ୍ତା, ଆବେଗ, ଚିନ୍ତାଶକ୍ତି, ବୁଝିବା, ଭାବିବା ଇତ୍ୟାଦି ପ୍ରତିଟି କ୍ଷେତ୍ରରେ ଯେଉଁସବୁ ବିକାର ଦେଖାଯାଏ; ସେ ସବୁ ବିକାର ଅନେକ ସମୟରେ ମାନସିକ ରୋଗର ଲକ୍ଷଣ ପରି ଜଣାଯାଏ । ପ୍ରଳାପ ଗୋଟିଏ ମାନସିକ ବିକାର । ନିଶା ବହୁତ ଘାରିଲେ ନିଶାଗ୍ରସ୍ତ ପ୍ରଳାପ କରେ । ପୁଣି ଜ୍ୱରର ଉତ୍ତାପ ବହୁତ ବଢ଼ିଲେ ରୋଗୀ ପ୍ରଳାପଗ୍ରସ୍ତ ହୁଏ । କେତେକ ମାନସିକ ରୋଗରୁ ସାଂଘାତିକ ଅବସ୍ଥାରେ ରୋଗୀ ପ୍ରଳାପ କଲା ପରି ଅସଂଲଗ୍ନ କଥା କହିବାର ମଧ୍ୟ ଦେଖାଯାଏ ।

ଅଧିକାଂଶ ଲୋକ ଦେହ ଓ ମନକୁ ଦୁଇ ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ସତ୍ତା ବୋଲି ଭାବୁଥିବାରୁ ଦେହ ଓ ମନର ପରସ୍ପର ଉପରେ କିପରି ପ୍ରଭାବ ରହିଛି, ସେ କଥା ହୃଦ୍‌ବୋଧ ହୁଏ ନାହିଁ । ମନ ହେଉଛି ଦେହର ଏକ ବିଶେଷ ଧରଣର କ୍ରିୟାଶକ୍ତି । ଦେହର ଦୁଇଟି କ୍ରିୟାଶକ୍ତି ରହିଛି । ଗୋଟିଏ ଜୈବିକ କ୍ରିୟା ଓ ଅନ୍ୟଟି ମାନସିକ କ୍ରିୟା । ଜୈବିକ କ୍ରିୟା ଦେହ ଦ୍ୱାରା ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ଭାବରେ ନିୟନ୍ତ୍ରିତ । ମନ ଆଂଶିକ ଭାବରେ ଦେହଦ୍ୱାରା ନିୟନ୍ତ୍ରିତ ଓ ଆଂଶିକ ଭାବରେ ସ୍ୱେଚ୍ଛାଚାଳିତ । ଏଥିଯୋଗୁଁ ମନର ପରିବର୍ତ୍ତନ କରି ଦେହର ପରିବର୍ତ୍ତନ ଆଣିବା ସମ୍ଭବ ହୋଇଥାଏ ଓ ଅନ୍ୟ ପକ୍ଷରେ ଔଷଧ ପ୍ରୟୋଗ ଦ୍ୱାରା ଦେହର ପରିବର୍ତ୍ତନ କରି ମନର ପରିବର୍ତ୍ତନ କରିବା ସମ୍ଭବପର ହୋଇଛି । ମନ କ୍ରିୟାଶକ୍ତି ବୋଲି ପ୍ରତ୍ୟକ୍ଷ ଭାବରେ ଦେଖାଯାଏ ନାହିଁ । ମାତ୍ର ପରୋକ୍ଷରେ ସେ ସବୁବେଳେ ଉପସ୍ଥିତ ରହିଛି । କାଠରେ ନିଆଁ ଯେମିତି ଅଦୃଶ୍ୟ ଭାବରେ ଥାଏ ଓ ଥରେ କାଠ ଘଷି ହୋଇ ନିଆଁ ଜଳିଲେ କାଠ ଯେମିତି ନିଆଁରେ ପୋଡ଼ିଯାଏ, ସେହିପରି ଅଦୃଶ୍ୟ ମନର ଜ୍ୱାଳାମୟ କ୍ରିୟା ଯୋଗୁଁ ଦେହ ନଷ୍ଟ ହୋଇଯାଇପାରେ ।

ଅତୀତର ଅନୁଶୋଚନା ଓ ଭବିଷ୍ୟତର ଆଶଙ୍କାରେ ଅଭିଭୂତ ହୋଇ ମଣିଷ ମନର ଶାନ୍ତି କେମିତି ତିଳେ ତିଳେ କ୍ଷୟ ହୁଏ, ସେ ବିଷୟରେ ଅନୁଭବ କଲେ ମଧ୍ୟ କେମିତି ଏଭଳି ଚିନ୍ତା ବନ୍ଦ କରି ହେବ, ସେକଥା କେହି ଆମକୁ ଶିଖେଇ ନାହାନ୍ତି । ନିଜ ଇଚ୍ଛା ଅନୁସାରେ ନିଜର ଭାବନା ଓ ଚିନ୍ତାକୁ ସମସ୍ତେ ବନ୍ଦ କରିପାରନ୍ତି ନାହିଁ । ସେଥିଲାଗି ସ୍ୱାମୀ-ସ୍ତ୍ରୀ ଭିତରୁ ଜଣେ ମରିଗଲେ ଆଉ ଜଣକ ତାକୁ ଝୁରି ହୋଇ ଅଳ୍ପ ଦିନ ଭିତରେ ମରିଯାଏ । ମା' ଛେଉଣ୍ଡ ପିଲା ମା'କୁ ଝୁରି ଝୁରି ନ ଖାଇ ନ ପିଇ ଶୀର୍ଣ୍ଣ ଓ ରୁଗ୍‌ଣ ହୋଇଯାଏ ।

ମାନସିକ ଅବସ୍ଥା ଖରାପ ଥିଲେ କ୍ୟାନସରଠାରୁ ଆରମ୍ଭ କରି ବିଭିନ୍ନ ଶାରୀରିକ ରୋଗ ବହୁତ ବଢ଼ିଯାଏ ବୋଲି ଅନେକ ଗବେଷଣାରୁ ଦେଖାଯାଇଛି । ରିଟାୟାରମେଣ୍ଟ୍ ପରେ ସ୍ୱାମୀ-ସ୍ତ୍ରୀ ବିଚ୍ଛେଦ ଘଟିଲେ, ପୁଅ-ଝିଅ ଦୂର ବିଦେଶରେ ରହିଲେ ସୁସ୍ଥ ଲୋକ ମଧ୍ୟ ଶାରୀରିକ ରୋଗରେ ପୀଡ଼ିତ ହୁଏ । ଏପରି ହେବାର ମୁଖ୍ୟ କାରଣ ହେଲା ଯେ ମଣିଷର ଆବେଗମୟ ଜୀବନରେ ବିପର୍ଯ୍ୟୟ ଘଟିଲେ ଦେହର ପ୍ରତିରକ୍ଷା ବ୍ୟବସ୍ଥା (ଇମିଉନ୍ ସିଷ୍ଟମ) ଦୁର୍ବଳ ହୋଇଯାଏ । ଫଳରେ ଦେହର ରୋଗ ପ୍ରତିରୋଧକ କ୍ଷମତା ବହୁତ କମିଯାଏ ।

ମଣିଷର ମାନସିକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଭଲ ରହିଲେ ତା'ର ଶାରୀରିକ ବା ମାନସିକ ରୋଗ ହେବାର ସମ୍ଭାବନା କମ୍ ହୁଏ; ମନରେ ଶାନ୍ତି, ସନ୍ତୋଷ ଓ ସରସତା ବଢ଼େ । ଅଥଚ ଆମେ ଦେହର ଯତ୍ନ ଉପରେ ଯେତେ ଗୁରୁତ୍ୱ ଦେଉ, ମନର ଯତ୍ନ ଉପରେ ସେତେ ଗୁରୁତ୍ୱ ଦେଉ ନାହିଁ । ଅନେକଙ୍କର ଧାରଣା ଯେ ସାନ ପିଲାଙ୍କର ମନ ବୋଲି କିଛି ନାହିଁ । ସେମାନଙ୍କୁ ପେଟ ପୂରେଇ ଖୁଆଇଦେଲେ, ଗାଧୋଇ ପାଧୋଇ ଶୁଆଇ ଦେଲେ ଓ ଲୁଗାପଟା ବା ଖେଳଣା କିଣିଦେଲେ ଯଥେଷ୍ଟ ହେଲା । ତା'ର ସେ ମନ ଖୁସି ହୁଏ ଓ ଖରାପ ହୁଏ, ତା'ର ଯେ ଗୋଟାଏ ଇଚ୍ଛା-ଅନିଚ୍ଛା ଅଛି, ସିଏ ଯେ ସବୁବେଳେ ବଡ଼ମାନଙ୍କ ଇଚ୍ଛାକୁ ନିଜ ଇଚ୍ଛା ବୋଲି ମାନି ନେଇପାରେ ନାହିଁ, ଏ ବିଷୟ ଆମେ ଜାଣି ମଧ୍ୟ ପିଲାର ମନକୁ ଗୁରୁତ୍ୱ ଦେଉ ନାହିଁ ।

ଗରିବ ଲୋକଙ୍କ ବିଷୟରେ ମଧ୍ୟ ଆମର ଏକ ପ୍ରକାର ଧାରଣା । ପେଟକୁ ଭାତ, ଦେହକୁ କନା ଓ ମୁଣ୍ଡ ଉପରେ ଚାଳ ଥିଲେ ସେମାନଙ୍କର ସବୁ ପ୍ରୟୋଜନ ମେଣ୍ଟିଲା ବୋଲି ଉପର ଶ୍ରେଣୀର ଲୋକେ ଭାବନ୍ତି । ତେଣୁ ସେମାନଙ୍କର ମାନସିକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟର ଉନ୍ନତି କ'ଣ କଲେ ହେବ, ଏ ବିଷୟ ନେଇ କୌଣସି ପରିକଳ୍ପନା ଏଯାଏ ହୋଇ ନାହିଁ । ଦାରିଦ୍ର୍ୟ ସେମାନଙ୍କର ଏକମାତ୍ର ଦୁଃଖର କାରଣ ବୋଲି ଧରି ନିଆଯାଇଛି । ସେମାନେ ଆମ ପରି ମଣିଷ, ଆମ ପରି ଶୋକ ଦୁଃଖରେ କାତର ହୁଅନ୍ତି ଏବଂ ଉଦ୍‌ବେଗ ଓ ବିଷାଦଜନିତ ମାନସିକ ଅସୁସ୍ଥତା ମଧ୍ୟ ଭୋଗ କରନ୍ତି । ମଣିଷ ମାତ୍ରେ ହିଁ ରାଗ, ଭୟ ଓ ଆଶଙ୍କାଗ୍ରସ୍ତ ହୁଏ ଏବଂ ମନରେ ଏଭଳି ଭାବ ଯେତେ ବଢ଼େ, ସେ ସେତେ ପ୍ରମାଦଗ୍ରସ୍ତ ହୁଏ । ଅପମାନ, ଅସମ୍ମାନ, ଲାଞ୍ଛନା, ବଞ୍ଚନା ପ୍ରତିଟି ଘଟଣା ସବୁ ମଣିଷ ମନରେ ଗଭୀର ଆଘାତ ଦିଏ ଓ ମନକୁ କ୍ଷତ ବିକ୍ଷତ କରିଥାଏ । ଶାରୀରିକ ଆଘାତ ତୁଳନାରେ ମାନସିକ ଆଘାତର ଶକ୍ତି ବହୁତ ବେଶି ହୋଇଥିବାରୁ ଚାଣକ୍ୟ କହିଥିଲେ, ''ଅସ୍ତ୍ରକ୍ଷତ କାଳକ୍ରମରେ ଦେହରୁ ଚାଲିଯାଏ, କିନ୍ତୁ ବାକ୍ୟକ୍ଷତ କେବେହେଁ ମନରୁ ପୋଛି ହୋଇଯାଏ ନାହିଁ । ଏଥିପାଇଁ ସହରର ଶିକ୍ଷିତ

ଧନୀ ସମ୍ପ୍ରଦାୟ ଯେପରି ମାନସିକ ଓ ଶାରୀରିକ କାରଣ ଯୋଗୁଁ ମାନସିକ ରୋଗରେ ପୀଡ଼ିତ ହୁଅନ୍ତି, ଗାଆଁର ଅଶିକ୍ଷିତ, ଗରିବ ଲୋକମାନେ ମଧ୍ୟ ସେହିପରି ମାନସିକ ରୋଗରେ ଆକ୍ରାନ୍ତ ହୁଅନ୍ତି । ମାନସିକ ରୋଗ ବିଷୟରେ ଜାଣି ନ ଥିବାରୁ ଅନେକ ସମୟରେ ସେମାନେ ନିଜର ମାନସିକ ଭାର ଲାଘବ କରିବା ପାଇଁ ନିଶା ଓ ମାଦକ ଦ୍ରବ୍ୟ ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତି । ମନର ଉତ୍କଣ୍ଠା, ବିରକ୍ତି ଓ ଟେନ୍‌ସନ୍ କମାଇବା ପାଇଁ ବିଡ଼ି, ସିଗାରେଟ୍ ଓ ଭାଙ୍ଗ ପିଇବାର ଘଟଣା ଗାଆଁରେ ବହୁତ ଦେଖିବାକୁ ମିଳେ । ମଦ, ଗଞ୍ଜା, ଅଫିମ ପ୍ରକାଶ୍ୟରେ କେହି ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତି ନାହିଁ ସତ, କିନ୍ତୁ ଖୋଜି ଦେଖିଲେ ଜଣାଯାଏ ଯେ ଅନେକ ଲୋକ ସମୟ ସମୟରେ ଏସବୁ ନିଶାର ଅପବ୍ୟବହାର କରନ୍ତି ।

ଗାଆଁରେ ମାନସିକ ରୋଗଗ୍ରସ୍ତ ଲୋକର ସୁଚିକିତ୍ସା ନ ହେବାର ଏକ ପ୍ରଧାନ କାରଣ ହେଲା ଅଜ୍ଞତା । ଗାଆଁରେ କୌଣସି ଲୋକର ବ୍ୟବହାରରେ ଅସ୍ୱାଭାବିକତା ଦେଖା ଦେଲେ, କଥାବାର୍ତ୍ତାରେ ଅସଂଲଗ୍ନତା ଲକ୍ଷ୍ୟ କଲେ, ଲୋକେ ଭାବନ୍ତି ଯେ ଅଲୌକିକ କାରଣରୁ ଏସବୁ ହେଉଛି । ପ୍ରଥମେ ଭାବନ୍ତି ଡାଆଣୀ ଲାଗିଛି, ଭୂତ ଧରିଛି, ନ ହେଲେ କିଏ ଗୁଣି କରିଛି । ସେଥିପାଇଁ ଗୁଣିଆ ଡାକି ଡାଆଣୀ ଛଡ଼ାନ୍ତି, ଭୂତପ୍ରେତଙ୍କୁ ଶାନ୍ତି କରନ୍ତି । ଭଲ ନ ହେଲେ ଠାକୁରାଣୀଙ୍କ ପାଖରେ ଅଧିଆ ପଡ଼ି, ହୁକୁମ ପାଇ ହୁକୁମ ଅନୁସାରେ ଚଳନ୍ତି । କିଏ ଭଲ ହୁଏ, କିଏ ଭଲ ହୁଏ ନାହିଁ । କାହିଁକି ରୋଗ ହୁଏ ନ ଜାଣିଲେ, ରୋଗର ଉପଯୁକ୍ତ ପ୍ରତିକାର କ'ଣ ସେକଥା ସ୍ଥିର କରିବା କଷ୍ଟକର । ଏଥିପାଇଁ ସହର ଅଞ୍ଚଳରେ ମଧ୍ୟ ଅଧିକାଂଶ ହସ୍‌ପିଟାଲ୍‌ରେ ମାନସିକ ରୋଗର ଚିକିତ୍ସା ପାଇଁ ବିଶେଷ ବ୍ୟବସ୍ଥା ନାହିଁ ।

ଗାଆଁର ଲୋକେ ଅଲୌକିକ କାରଣରୁ ମାନସିକ ବିକାର ହୁଏ ବୋଲି ବିଶ୍ୱାସ କରୁଥିବାରୁ ଗାଆଁ ଅଞ୍ଚଳରେ ମାନସିକ ରୋଗର ପ୍ରାଦୁର୍ଭାବ ବିଷୟରେ ଠିକ୍ ବିବରଣ କେହି ସଂଗ୍ରହ କରି ନାହାନ୍ତି । ଫଳରେ ଗାଆଁ ଲୋକଙ୍କର ମାନସିକ ରୋଗ ହୁଏ ନାହିଁ ବୋଲି ଆମର ଭୁଲ୍ ଧାରଣା ରହିଛି । ମାନସିକ ରୋଗ ଯୋଗୁଁ ବହୁଲୋକ ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ଜୀବନରେ ଓ କର୍ମ ଜୀବନରେ ପ୍ରଭୂତ କ୍ଷତିଗ୍ରସ୍ତ ହେଉଛନ୍ତି । ରାହୁଗ୍ରସ୍ତ ସୂର୍ଯ୍ୟ ଯେପରି ନିଜର ତେଜ ଓ ଦୀପ୍ତି ହରାଇ ଆକାଶରେ ବିଲୀନ ହେଲା ପରି ରୁହେ, ସେମାନେ ସେହିପରି ସଂସାରରେ ରୁହନ୍ତି । ରୋଗର ନିରାକରଣ ହେଲେ ରାହୁର ଛାୟା ଅପସରି ଯାଏ ଓ ରାହୁମୁକ୍ତ ସୂର୍ଯ୍ୟ ପରି ପୁଣି ସେମାନେ ସତେଜ ଓ ସକ୍ଷମ ହୋଇଥାନ୍ତି ।



ମାନସିକ ଚାପ-ଷ୍ଟ୍ରେସ୍

ସାଂସାରିକ ଚାପ, କାମର ଚାପ, ନିତିଦିନିଆ ଜୀବନର ଅସୁଆ-ଅସୁବିଧା, ଜଞ୍ଜାଳ, ଅଶାନ୍ତି ଏବଂ ଭବିଷ୍ୟତର ଆଶଙ୍କାରେ ମଣିଷ ଭାରାକ୍ରାନ୍ତ ହେଉଥିବାରୁ ଦେହରେ ବାଧା ଓ ମନରେ କଷ୍ଟ ଅନୁଭବ କରେ । ମନର ସେହି ଗୁରୁଭାରରେ ପୀଡ଼ିତ ଅବସ୍ଥାକୁ ମନୋବିଜ୍ଞାନୀମାନେ ଚାପ (ଷ୍ଟ୍ରେସ୍) ବୋଲି କୁହନ୍ତି । ମାନସିକ ଚାପ କୌଣସି ରୋଗ ନୁହେଁ, ଏହା ମନର ଏକ ବିଶେଷ ଅବସ୍ଥା । ମାତ୍ର ଦୀର୍ଘ ସମୟ ଧରି ମନର ଅବସ୍ଥା ଚାପପୂର୍ଣ୍ଣ ରହିଲେ ବିଶେଷ ପ୍ରକାରର ଶାରୀରିକ ରୋଗ ଓ ମାନସିକ ରୋଗ ଆରମ୍ଭ ହେଉଥିବାରୁ ପ୍ରଥମେ ମାନସିକ ଚାପ କଅଣ ଏବଂ ଦେହ ଓ ମନ ଉପରେ ତା'ର ପ୍ରଭାବ ଯୋଗୁଁ କ'ଣ ହୁଏ, ସେ ବିଷୟ ଆଲୋଚନା କରୁଛି ।

ମାନସିକ ଚାପ ମୃଦୁ ଅବସ୍ଥାରେ ମଣିଷକୁ କାମରେ ପ୍ରଣୋଦିତ କରେ, ଉଦ୍ୟୋଗୀ କରେ । ସେଥିପାଇଁ କଥାରେ କହନ୍ତି, 'କାନ୍ଧରେ ଦାୟିତ୍ୱ ପଡ଼ିଲେ ସେ ବଳେ ବଳେ କାମ କରିବ'– ଅର୍ଥାତ୍ ପୋଲାଫାଙ୍କିଆ ଭାବରେ କାମ ନ କରି ମନ ଦେଇ କାମ କରିବ । ଚାପ ବଢ଼ିଚାଲିଲେ କିନ୍ତୁ ଅବସ୍ଥା ବଦଳେ । ପ୍ରଥମ ଅବସ୍ଥାର ଉତ୍ସାହ, ଉଦ୍ଦୀପନା ଓ ଉଦ୍ୟୋଗ କମିଯାଏ ଓ ଶେଷରେ ଏଭଳି ଏକ ଅବସ୍ଥା ଆସେ, ଯେତେବେଳେ ମଣିଷର କର୍ମଶକ୍ତି କ୍ଷୁଣ୍ଣ ହୁଏ, ମନ ଛାଡ଼ିଯାଏ ଓ ଶାରୀରିକ ସମସ୍ୟା ଆରମ୍ଭ ହୁଏ । ବ୍ୟକ୍ତିବିଶେଷର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ, ମନର ଅବସ୍ଥା, ପୂର୍ବ ଜୀବନର ଅଭିଜ୍ଞତା ଓ ବର୍ତ୍ତମାନ ଜୀବନର ଜଟିଳତା ଅନୁସାରେ ତା'ର ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ଜୀବନରେ ବେଶି ବା କମ୍ ଚାପର ସୃଷ୍ଟି ହୋଇଥାଏ ।

ଯିଏ ଗୋଟାଏ ପରେ ଗୋଟାଏ ଚାପପୂର୍ଣ୍ଣ ଅବସ୍ଥା ଭିତର ଦେଇ ଅନବରତ ଯାଉଥାଏ, ତା'ର କ୍ରମଶଃ ଚାପ ସହିବାର କ୍ଷମତା କମିଯାଏ । ଅନ୍ୟ ପକ୍ଷରେ ଯାହା ଜୀବନରେ ଅଚାନକ

ପରିବର୍ତ୍ତନ ଓ ଦାଉ ଧକ୍କାର ଘଟଣା କମ୍, ସେମାନେ ସହଜରେ ସାମୟିକ ଚାପ ସମ୍ଭାଳି ନିଅନ୍ତି । ପିଲାଙ୍କ ଗପରେ ବ୍ୟବସାୟୀଜଣକ ଓଟ ପିଠିରେ ମାଲ ଲଦି ଦେଖିଲା ଯେ ଓଟଟି ବହୁତ ବୋଝ ନେଇ ଚାଲିପାରୁଛି । ତେଣୁ ସେ ଥରକୁ ଥର ଆହୁରି ବୋଝ ଲଦି ତାକୁ କାମ କରାଉଥାଏ । ଶେଷଥର ଗୋଟାଏ ଅଧିକ କୁଟାଟିଏ ଲଦିଲା ବେଳକୁ ଓଟର ପିଠି ଭାଙ୍ଗିଗଲା ଓ ଓଟଟି ଉଠି ନ ପାରି ପଡ଼ି ରହିଲା । କେତେ ବୋଝ ସହଜରେ ବୋହି ହେବ ଓ କେତେ ବୋଝ ବଢ଼ିଲେ ପିଠି ଭାଙ୍ଗିଯିବ, ସେକଥା କେବଳ ବାହାରୁ ଦେଖି କହିବା ସମ୍ଭବ ନୁହେଁ । କାରଣ ସବୁ ପ୍ରକାର ଚାପର ପ୍ରଭାବ ସମାନ ନୁହେଁ ଏବଂ ସମସ୍ତଙ୍କର ଚାପ ସହିବାର କ୍ଷମତା ମଧ୍ୟ ସମାନ ନୁହେଁ ।

ଜଣେ ରାତି ଅନିଦ୍ରା ହେଲେ ସହିପାରେ ନାହିଁ । ପର ଦିନଟାଯାକ ତାଙ୍କୁ ଫୂର୍ତ୍ତି ଲାଗେ ନାହିଁ, ଅଳସୁଆ ଲାଗେ । ଆଉ ଜଣେ ରାତ୍ରି ଅନିଦ୍ରା ହୋଇ କାମ କଲେ କି ପଢ଼ିଲେ ତାକୁ ଟିକେ ବି ବାଧେ ନାହିଁ । 'ଦୁଇଦିନ ଭିତରେ କାମଟା ସାରିବାକୁ ପଡ଼ିବ' କହିଲେ କାହାର ହାଲୁକ ଶୁଖିଯାଏ ତ ଆଉ ଜଣେ ଏପରି ଚାପ ଦିଆଯିବାରୁ ତରତର ହୋଇ କାମଟା ସାରେ । ଯେଉଁଠାକେ ଚାପ ଯୋଗୁଁ ମଣିଷ ଅଧିକ ଶକ୍ତି ଖର୍ଚ୍ଚ କରି ଉଦ୍ୟୋଗୀ ଓ କର୍ମଠ ହୁଏ ଏବଂ ସବୁ କାମ ସୁରୁଖୁରୁରେ କରିଯାଏ, ସେଠାଏ ଚାପର ସୁଫଳଦାୟକ ଦିଗଟା ଦେଖିବାକୁ ମିଳେ । ଚାପ ଦେବାଟା ଭଲ ବୋଲି ବିବେଚିତ ହେଉଥିବାରୁ ବାପା-ମାଆ ସାନ ପିଲାଙ୍କୁ ଶୀଘ୍ର ଶୀଘ୍ର ପାଠ ପଢ଼ିବା ଲାଗି ଚାପ ଦିଅନ୍ତି; ବଡ଼ ପିଲାଙ୍କୁ ଶିଷ୍ଟାଚାର, ସାଂସାରିକ ଦାୟିତ୍ୱ ଓ ସାମାଜିକ କର୍ତ୍ତବ୍ୟ ଠିକ୍ ଭାବରେ ତୁଲାଇବା ଲାଗି ଚାପ ଦିଅନ୍ତି ଓ ବଡ଼ମାନଙ୍କୁ ପାରିବାରିକ ଓ କର୍ମ ଜୀବନର ଚାପ ବେଶି ବେଶି ମୁଣ୍ଡାଇବା ଲାଗି କୁହନ୍ତି । ଗପର ଓଟ ଯେପରି ଶେଷ କୁଟା ଖଣ୍ଡକର ବୋଝ ସହି ନ ପାରି ଭାଙ୍ଗିପଡ଼ିଲା, ସେପରି ଅବସ୍ଥା ସେ ମଣିଷର ମଧ୍ୟ ହୋଇପାରେ, ସେକଥା କେହି ଭାବିପାରନ୍ତି ନାହିଁ ।

ଚାପ ବଢ଼ିଲେ ସମସ୍ତେ ଭାଙ୍ଗିଯିବେ

ଆମର ଧାରଣା ଯେ ଦୁର୍ବଳ ଚରିତ୍ରର ଲୋକମାନେ ଚାପ ପଡ଼ିଲେ ଭାଙ୍ଗିପଡ଼ନ୍ତି । ପ୍ରକୃତରେ ଯେକୌଣସି ଲୋକ କ୍ରମାଗତ ଚାପ ଫଳରେ କିମ୍ବା ଅଚାନକ ଗୁରୁ ଚାପ ଫଳରେ ଭାଙ୍ଗି ପଡ଼ିପାରେ । ଏଥିପାଇଁ ବିବେଚକ ଲୋକ ମାତ୍ରେ ହିଁ ନିଜ ଜୀବନର ଚାପଦାୟକ ପରିସ୍ଥିତି ବିଷୟରେ ସଚେତନ ରହି ଚାପ ଲାଘବ କରିବାର ଉପାୟ ଉଦ୍ଭାବନ କରିବେ । ନଚେତ୍ ଯେତେ ଚାପକୁ ଅଗ୍ରାହ୍ୟ କରି ନିଜର ବୋଝ ବଢ଼େଇ ଯିବେ, ସେତେ ନିଜର ଅଜ୍ଞାତରେ ନିଜକୁ ଚାପର ଶିକାର କରି ତୋଳୁଛନ୍ତି ବୋଲି ଜାଣିବେ ।

ଚାପ ସ୍ୱାଭାବିକ ଜୀବନଯାତ୍ରାର ଅପରିହାର୍ଯ୍ୟ ଅଂଶ ହୋଇଥିବାରୁ ଅତ୍ୟଧିକ ଚାପର ଖରାପ ଫଳ ଆମେ ଦେଖି ମଧ୍ୟ ଦେଖିବାକୁ ଚାହୁଁନା । ଯେଉଁ ଡାକ୍ତର ବା ମନୋବିଜ୍ଞାନୀମାନେ ଚାପଜନିତ ରୋଗର ଚିକିତ୍ସା କରନ୍ତି, ସେମାନେ ତାଙ୍କ ନିଜ ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ଜୀବନର ଚାପ ବିଷୟରେ କିମ୍ବା ଚାପ ଲାଘବ କରିବା ବିଷୟ ପ୍ରତି ଖୁବ୍ କମ୍ ଦୃଷ୍ଟି ଦିଅନ୍ତି । ଏଥିରୁ ସାଧାରଣ ଲୋକଙ୍କ କଥା ସହଜରେ ଅନୁମାନ କରିହେବ ।

ଚାପ ଲାଘବ କରିବାର ସୁଲଭ ଉପାୟ ହେଲା ସିଗାରେଟ୍ ପିଇବା, କଫି ବା କଡ଼ା ଚାହା ପିଇବା କିମ୍ବା ଭାଙ୍ଗ, ମଦ, ଔଷଧ ବଟିକା ଖାଇ ଦେହ ଓ ମନର କ୍ଳାନ୍ତି ଦୂର କରି ଉତ୍‌ଫୁଲ୍ଲିତ ଅନୁଭବ କରିବା । ଯେତେବେଳେ ଚାପ ବଢୁଛି, ସେତେବେଳେ ବରାବର ଏହି ଉପାୟରେ ଚାପ ଲାଘବ କରିବାରୁ ନିଶାର ଅଭ୍ୟାସ ହୋଇ କ'ଣ କ୍ଷତି ହେଉଛି, ସେ ବିଷୟ ଶେଷ ଅଧ୍ୟାୟ (ମଦର ଅପବ୍ୟବହାର)ରେ ଆଲୋଚିତ ହେବ ।

ଚାପ ଲାଘବ କରିବାର ଭଲ ଉପାୟ ହେଉଛି ଅନ୍ୟ ସହିତ ଏ ବିଷୟ ନେଇ ଆଲୋଚନା କରିବା ବା କଥାବାର୍ତ୍ତା କରିବା । ମାତ୍ର ଆମର ପ୍ରତିଯୋଗିତାମୂଳକ ସମାଜରେ କେହି ନିଜର ଘନିଷ୍ଠ ବନ୍ଧୁଙ୍କ ଆଗରେ ମଧ୍ୟ ଖୋଲାଖୋଲି ଭାବରେ ନିଜର ସମସ୍ୟା କହିବାକୁ ଭରସା ପାଆନ୍ତି ନାହିଁ । 'କାଳେ କଥାଟା ତିନି କାନ ହେବ ! ଯିଏ ଶୁଣିଲା, ସିଏ କ'ଣ ଭାବିବ ? ମୋତେ ଛୋଟ ଆଖିରେ ଦେଖିବ କି ? ମୋତେ ଦୁର୍ବଳ, ଦୟନୀୟ ବୋଲି ମଣିବ କି ?' ଇତ୍ୟାଦି ବିଭିନ୍ନ ଆଶଙ୍କା ଯୋଗୁଁ ନିଜର ଅଶାନ୍ତି, ଭୟ, ଦୁଶ୍ଚିନ୍ତା, ଅନ୍ତର୍ଦ୍ୱନ୍ଦ୍ୱ ବିଷୟ କେହି କାହାକୁ କୁହନ୍ତି ନାହିଁ । କହିଲେ ମଧ୍ୟ ଖବରଟା ଜଣେଇଲା ପରି କଥାଟାକୁ ଘୋଡ଼େଇ ଘୋଡ଼େଇ ଅନ୍ୟ ପକ୍ଷକୁ ଦୋଷ ଦେଇ କୁହନ୍ତି । ନିଜ ମନର ଗୋପନ ଅନୁଭୂତି, ସଂଶୟ ନା ମନର କ୍ଷତ-ବ୍ୟଥା ଜଣାନ୍ତି ନାହିଁ । ଏଥିପାଇଁ ମଣିଷ ଯେତେବେଳେ ଅଧିକ ଖଟି, ବେଶି ବେଶି ଦାୟିତ୍ୱ ନେଇ ଜୀବନରେ ଉନ୍ନତି କରେ, ନିଜର ଉପାର୍ଜନ ବଢ଼ାଏ, ସେ କଥା ସମସ୍ତେ ଜାଣନ୍ତି । ମାତ୍ର ଏଇ ଅବସ୍ଥାକୁ ଆସିବାପାଇଁ ତାକୁ କେତେ ପ୍ରକାର ଚାପ ସହିବାକୁ ପଡ଼େ, ସେ କଥା ଅଲଗା ରହିଯାଏ । ତା'ର ଦେହ ଦୁଃଖ ଯେ ଦୈନନ୍ଦିନ ଜୀବନର ଅତ୍ୟଧିକ ଚାପରୁ ହେଉଛି, ସେ କଥା ମଧ୍ୟ ତା'ର ଅଜଣା ।

ପାଶ୍ଚାତ୍ୟ ଦେଶର ଡାକ୍ତରମାନେ ଦେଖୁଛନ୍ତି ଯେ ତାଙ୍କର ଅନେକ ରୋଗୀଙ୍କର ରୋଗର କାରଣ ହେଉଛି କର୍ମଜୀବନର ବା ପାରିବାରିକ ଜୀବନର ଚାପ । ଆମେରିକାନ୍ ଏକାଡ଼େମୀ ଅଫ୍ ଫ୍ୟାମିଲି ଫିଜିସିଆନଙ୍କର ସଂଗୃହୀତ ତଥ୍ୟରୁ ଜଣାଯାଇଛି, ଶତକଡ଼ା ଷାଠିଏ ଭାଗ ରୋଗୀଙ୍କର ରୋଗର ପରୋକ୍ଷ ବା ପ୍ରତ୍ୟକ୍ଷ କାରଣ ହେଲା ଚାପ-ସଂଶ୍ଳିଷ୍ଟ । ପ୍ରତି ସପ୍ତାହରେ

୯୫ ନିୟୁତ ଲୋକ ଚାପ ସଂଶ୍ଳିଷ୍ଟ ରୋଗରୁ କଷ୍ଟ ପାଆନ୍ତି ଓ ସେଥିପାଇଁ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାରର ଔଷଧ ଖାଆନ୍ତି ।

ଅଧିକାଂଶ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଚାପ ସହିବା ପାଇଁ ଲୋକେ ବେଶି ସିଗାରେଟ୍ ପିଅନ୍ତି ବା ମଦ ଓ ଅନ୍ୟ ନିଶାଦ୍ରବ୍ୟ ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତି କିମ୍ବା ବେଶି ଖାଆନ୍ତି । ଅତି ଭୋଜନ ଓ ମଦ ଏବଂ ସିଗାରେଟ୍‌ର ବ୍ୟବହାର ସାମୟିକ ଭାବରେ ଆରାମପ୍ରଦ ଲାଗେ; ମାତ୍ର ଦୀର୍ଘ ସମୟ ଧରି ବ୍ୟବହାର ପରେ ଏପରି ଜୀବନଧାରାର କୁଫଳ ଲୋକଙ୍କୁ ଭୋଗିବାକୁ ପଡ଼େ । ଆମ ଦେଶରେ ଅର୍ଥାଭାବ ଯୋଗୁଁ ଅତି ଭୋଜନର ଘଟଣା କମ୍ । କିନ୍ତୁ ଅନେକ ଲୋକ ଦିନକୁ କୋଡ଼ିଏ କପ୍ ଚାହା ବା କଫି ପିଉଥିବାର ଘଟଣା ସେତେ ବିରଳ ନୁହେଁ । ବିଶେଷକରି ଚାହା, କଫି, ତମାଖୁ, ଲୁଣ ଓ ଚିନିର ବ୍ୟବହାର ଫଳରେ ଦେହ ଭିତରେ ଚାପବର୍ଦ୍ଧକ ରାସାୟନିକ ପ୍ରକ୍ରିୟାର ସୃଷ୍ଟି ହୋଇଥାଏ । ଚାପପୂର୍ଣ୍ଣ ଅବସ୍ଥାରେ ଥିଲାବେଳେ ଏହିଭଳି ଖାଇବା ଜିନିଷ ଖାଇଲେ ଦେହ ହାଲୁକା ଲାଗେ ଏବଂ ଦେହ ଓ ମନ ସତେଜ ରହେ । ଦେହକୁ ସବୁବେଳେ ଖାଦ୍ୟ ବା ପାନୀୟ ଦ୍ୱାରା ଉତ୍ତେଜିତ କରି ରଖିଲେ, ଦେହ ତା'ର ସ୍ୱାଭାବିକ ବିଶ୍ରାମ ନ ପାଇ ରୁଗ୍ଣ ହୋଇଉଠେ । ଏଥିପାଇଁ ଚାପ ଲାଘବ କରିବାର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକର ଉପାୟ ଶିଖିବା ଦରକାର । କୌଣସିମତେ ମାଡ଼ି ମକଚି, ମନୋବଳ ପ୍ରୟୋଗ କରି ବା ଔଷଧ ଖାଇ କିମ୍ବା ଅଖାଦ୍ୟ ଖାଇ ସାମୟିକ ଭାବରେ ଚାପକୁ ଅଗ୍ରାହ୍ୟ କରି ଚଳେଇ ଦେଇପାରିଲେ ଯେ ଚାପ ଉଭେଇଯିବ, ଏଭଳି ଭାବିବାଟା ଭୁଲ୍ ।

ଦେହରେ କଷ୍ଟ ବା ମନରେ ଅବସାଦ ଓ କ୍ଳାନ୍ତି ଦେଖା ଦେଲେ ଜାଣିବା କଥା ଯେ ଦେହ ବା ମନ ଠିକ୍ ଭାବରେ କାମ କରୁ ନାହିଁ । କ'ଣ ଅସୁବିଧା ହେଉଛି ସେ କଥା ବିଶେଷଜ୍ଞଙ୍କ ପରାମର୍ଶ ନେଇ ଜାଣିବା ଦରକାର ଓ କ'ଣ କଲେ ଏହା ଦୂର କରି ହେବ, ତା'ର ବ୍ୟବସ୍ଥା କରିବା ଦରକାର । ଆମ ସମାଜରେ କଷ୍ଟ ସହିବାଟା ଭଲ ଗୁଣ ବୋଲି ବିବେଚିତ ହେଉଥିବାରୁ ଲୋକେ କଷ୍ଟ ଅନୁଭବ କଲେ ସୁଦ୍ଧା ତା'ର ପ୍ରତିକାର ଲୋଡ଼ନ୍ତି ନାହିଁ । ଘରେ କୌଣସି କଥାରେ ପାଟିତୁଣ୍ଡ, କଳିଗୋଳ ହେଲା ପରେ ମୁଣ୍ଡ ବିନ୍ଧିଲା । ସେଠୁ ମୁଣ୍ଡବିନ୍ଧା ଔଷଧ ଖାଇ ଯେଝା କାମରେ ସମସ୍ତେ ଗଲେ । ସେମିତି ଚାକିରି ଜାଗାରେ ବା କାମ ଜାଗାରେ ଉପର ପାହ୍ୟାର ଲୋକଙ୍କ ସହିତ ମତ ବିଭେଦ ଯୋଗୁଁ ବା ତଳ ଲୋକଙ୍କର କାମର ଗଫଲତି ଯୋଗୁଁ ବଚସା ଲାଗି କାନ ମୁଣ୍ଡ ଗରମ ହୋଇଗଲା । ତାହା ପରେ ଚାହା କପେ ପିଇ ସିଗାରେଟ୍ ଲଗେଇ ବସିଲାରୁ ଆରାମ ଲାଗିଲା । ନିଜର ଅନୁଭୂତି ପ୍ରକାଶ ନ କରି ଚୁପ୍‌ଚାପ୍ ଘଟଣାକୁ ହଜମ କରି ରହିଗଲେ, ବାହାରୁ ଯିଏ ଦେଖିବ ଭାବିବ ଯେ ଇଏ ଜଣେ ଅବିଚଳିତ ଧୈର୍ଯ୍ୟବାନ୍ ଓ ପଥର ପରି ଟାଣୁଆ ଲୋକ ।

ଧୀର ପାଣି ପଥର କାଟିଲା ପରି ଚାପ ଅଦୃଶ୍ୟ ଭାବରେ ଦେହ ଓ ମନକୁ କ୍ଷୟ କରି ଚାଲିଥାଏ । ତା'ର ଫଳ ବିଳମ୍ବିତ ହୋଇଥିବାରୁ ଯେତେବେଳେ ସେ ହୃଦ୍‌ରୋଗରେ ଆକ୍ରାନ୍ତ ହୁଏ ବା ଉଚ୍ଚ ରକ୍ତଚାପଜନିତ ରୋଗର ପ୍ରକୋପ ଭୋଗେ, ସେତେବେଳେ ସେ ଡାକ୍ତରଙ୍କର ପରାମର୍ଶ ଲୋଡ଼େ । ଡାକ୍ତରମାନେ ଔଷଧ ଦିଅନ୍ତି । କିନ୍ତୁ ସେମାନେ ରୋଗୀର ଖାଇବା ଅଭ୍ୟାସ, ଚଳଣି, ମନୋବୃତ୍ତି ଓ ଚିନ୍ତାଧାରାର ପରିବର୍ତ୍ତନ ପାଇଁ ରୋଗକୁ ମନୋବିଜ୍ଞାନୀଙ୍କ ପାଖକୁ ପଠାନ୍ତି । ଚାପଜନିତ ରୋଗର ସୁଚିକିତ୍ସା ପାଇଁ ଡାକ୍ତର ଓ ମନୋବିଜ୍ଞାନୀଙ୍କର ଯୌଥ ପ୍ରଚେଷ୍ଟା ଦରକାର । ମନୋବିଜ୍ଞାନୀ ରୋଗୀକୁ ଚାପଜନିତ ରୋଗର ଲକ୍ଷଣ ବିଷୟରେ ସଚେତନ କରେ । କେଉଁ କାରଣ ପାଇଁ ଚାପ ବଢ଼ୁଛି, ସେ ସବୁ କାରଣ ବିଷୟରେ ରୋଗୀକୁ ବୁଝାଏ ଓ କ'ଣ କଲେ ସେ ନିଜ ଜୀବନଧାରାରେ ପରିବର୍ତ୍ତନ ଆଣିପାରିବ, ସେ ଦିଗରେ ରୋଗୀକୁ ସାହାଯ୍ୟ କରେ ।

ଆମେରିକାରେ ଦେଖାଯାଉଛି ଯେ କାମର ଚାପ ଯୋଗୁଁ ଡାକ୍ତରମାନେ ସାଧାରଣ ଲୋକଙ୍କ ତୁଳନାରେ ଚାରିବର୍ଷ କମ୍ ବଞ୍ଚନ୍ତି । ସେମାନଙ୍କ ଭିତରେ ଔଷଧ, ନିଶାଦ୍ରବ୍ୟ ଓ ମଦଘଟିତ ସମସ୍ୟା, ଆତ୍ମହତ୍ୟା ଓ ବିବାହ ବିଚ୍ଛେଦ ଘଟଣା ବେଶି । ଏଥିରୁ ଜଣାଯାଏ ଯେ ଶିକ୍ଷିତ, ଅଶିକ୍ଷିତ, ଧନୀ, ଦରିଦ୍ର, ସାର୍ଥକ ଓ ବ୍ୟର୍ଥ ସବୁପ୍ରକାର ଲୋକ ଚାପ ସମ୍ପର୍କୀୟ ରୋଗ ଭୋଗନ୍ତି ।

ଦେହ ଉପରେ ଚାପର ପ୍ରତିକ୍ରିୟା

ସାଧାରଣତଃ ବିପଦସଙ୍କୁଳ ଅବସ୍ଥା ହିଁ ସବୁଠାରୁ ବେଶି ଚାପ ସୃଷ୍ଟି କରେ । ଏହି ଅବସ୍ଥାରୁ ଉଦ୍ଧାର ପାଇବାପାଇଁ ଲଢ଼ିବା ବା ପଳେଇବା ଏଇ ଦୁଇଟି ଆଦିମ ପ୍ରତିକ୍ରିୟା ପ୍ରାଣୀଠାରେ ସହଜାତ ଭାବରେ ଦେଖାଯାଇଥାଏ । ଏଥିଲାଗି ବିପଦର ସୂଚନା ପାଇଲା ମାତ୍ରକେ ମୁହୂର୍ତ୍ତକ ଭିତରେ ନିଃଶ୍ୱାସପ୍ରଶ୍ୱାସର ଗତି ବଢ଼ିଯାଏ, ହୃତ୍‌ପିଣ୍ଡ ଜୋର୍‌ରେ ଧକ୍‌ଧକ୍ ହୁଏ, ପେଟ ଆଉଟୁ ପାଉଟୁ ହୁଏ, ରକ୍ତଚାପ ବଢ଼ିଯାଏ, ହାତ ଓ ପାଦରୁ ରକ୍ତ ସଞ୍ଚାଳନ କମିଯାଇ ଜଙ୍ଘ, କାନ୍ଧ ଓ ଦେହର ଅନ୍ୟ ମାଂସପେଶୀରେ ବଢ଼ି ଅଧିକା ଶକ୍ତି ସଞ୍ଚାର କରେ, ଝାଳ ବୋହିଯାଏ, ରୁମ ଟାଙ୍କୁରି ଉଠେ (ବିଲେଇ ବା କୁକୁର ରାଗିଲେ ଏଥିପାଇଁ ଫୁଲିଯାଆନ୍ତି), ଦେହର ଅଧିକାଂଶ ମାଂସପେଶୀ ଧନୁର ଗୁଣ ପରି ଟାଣି ହୋଇ ରୁହେ । ଦେହର ଏଇ ପରିବର୍ତ୍ତନ ଫଳରେ ପ୍ରାଣୀ ଆଖି ପିଛୁଳାକେ ଶତ୍ରୁ ଉପରେ ଝାମ୍ପି ପଡ଼େ କିମ୍ବା ଅସମ୍ଭବ ବେଗରେ ଦୌଡ଼ି ପଳେଇପାରେ । ବାଘ, ଭାଲୁ, କୁକୁର, ବିଲେଇ, ନେଉଳ, ସାପଠାରୁ ଆରମ୍ଭ କରି କୀଟପତଙ୍ଗ ଯାଏ ସମସ୍ତଙ୍କଠାରେ ଶତ୍ରୁ ହାବୁଡ଼ରେ ପଡ଼ିଲେ ଦେହରେ ଏପରି ଦ୍ରୁତ ପ୍ରତିକ୍ରିୟା ଦେଖାଦିଏ ।

ଘୋର ଭୟପୂର୍ଣ୍ଣ ଅବସ୍ଥାର ମୁକାବିଲା କରିବାପାଇଁ ପ୍ରାଣୀର ଦେହ ଏପରି ଗଢ଼ା ହୋଇଛି । ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟା, ପାକକ୍ରିୟା, ରକ୍ତ ସଞ୍ଚାଳନ କ୍ରିୟା ଇତ୍ୟାଦି ଯେପରି ଆମର ଇଚ୍ଛା ବା ବିଚାରଶୀଳ ମନର ଅଧୀନ ନୁହେଁ, ସେହିପରି ଭୟଜନିତ ପ୍ରତିକ୍ରିୟା ମଧ୍ୟ ବହୁଳାଂଶରେ ସ୍ୱୟଂକ୍ରିୟ ହୋଇଥାଏ । ମଣିଷଠାରେ ଭୟଜନିତ ଦୈହିକ ପ୍ରତିକ୍ରିୟାର ନିଖୁଣ ବର୍ଣ୍ଣନା 'ଗୀତା'ରେ ବର୍ଣ୍ଣିତ ହୋଇଛି । ଅର୍ଜୁନ ଯେତେବେଳେ କୁରୁକ୍ଷେତ୍ରରେ ସ୍ୱଜନମାନଙ୍କୁ ପ୍ରତିଯୋଦ୍ଧା ଶତ୍ରୁ ରୂପରେ ଦେଖିଲେ; ସେ କୃଷ୍ଣଙ୍କୁ କହିଲେ–

'ଦୃଷ୍ଟ୍ୱେମାନ ସ୍ୱଜନାନ୍ କୃଷ୍ଣ ଯୁଯୁତ୍ସୂନ ପମବସ୍ଥିତାନ ।
ସୀଦନ୍ତି ମମ ଗାତ୍ରାଣି ମୁଖଞ୍ଚ ପରିଶୁଷ୍ୟତି । ୨୮ ।
ବେପଥୁଷ୍ଟ ଶରୀରେ ମେ ରୋମହର୍ଷଶ୍ଚ ଜାୟତେ
ଗାଣ୍ଡୀବଂ ସଂସ୍ରତେ ହସ୍ତାତ୍ ତ୍ୱକ୍ ଚୈବ ପରିଦହ୍ୟତେ । ୨୯ ।
ନ ଚ ଶକ୍ନୋମ୍ୟବସ୍ଥାତୁଂ ଭ୍ରମତୀବ ଚ ମେ ମନଃ ।
ନିମିତ୍ତାନି ଚ ପଶ୍ୟାନି ବିପରୀତାନି କେଶବ । ୩୦ ।

(ପ୍ରଥମ ଅଧ୍ୟାୟ- ଅର୍ଜୁନ ବିଷାଦ ଯୋଗ)

ଅର୍ଥ– 'କୃଷ୍ଣ'! ଯୁଦ୍ଧାକାଂକ୍ଷୀ ସ୍ୱଜନମାନଙ୍କୁ ଆଖି ସମ୍ମୁଖରେ ଦେଖି ମୋ ଦେହ ଅବସନ୍ନ ହୋଇଯାଇଛି, ମୁହଁ ଶୁଖିଯାଉଛି, ମୋ ଦେହ ଥରୁଛି, ଲୁମ ଟାଙ୍କୁରି ଉଠୁଛି, ହାତରୁ ଗାଣ୍ଡୀବଧନୁ ଖସି ପଡୁଛି, ମୁଁ ସ୍ଥିର ହୋଇ ରହିପାରୁନି । ମୋର ମନ ସତେ ଅବା ଘୂରୁଛି । ମୁଁ ସବୁ ଦୁର୍ଲକ୍ଷଣ ଦେଖୁଛି ।' ସ୍ୱଜନ ନିଧନ କଥା ଭାବି ଅର୍ଜୁନଙ୍କର ଦେହ ଓ ମନରେ ଯେଉଁ ପ୍ରତିକ୍ରିୟା ଦେଖା ଦେଇଥିଲା, ସେ ପ୍ରକାର ପ୍ରତିକ୍ରିୟା ଭୟପୂର୍ଣ୍ଣ ଅବସ୍ଥାରେ ମଣିଷ ମାତ୍ରେ ହିଁ ଅନୁଭବ କରିଥାଏ । ଦେହର ରାସାୟନିକ ପ୍ରକ୍ରିୟାରେ ଦ୍ରୁତ ପରିବର୍ତ୍ତନ ଯୋଗୁଁ ଦେହ ଓ ମନରେ ପୂର୍ବୋକ୍ତ ଅନୁଭୂତି ଦେଖାଦିଏ । ଯଥା : ଭୟପୂର୍ଣ୍ଣ ଅବସ୍ଥାରେ ଥାଇରଏଡ୍ ଗ୍ଲାଣ୍ଡରୁ ଅଧିକ ପରିମାଣରେ ହରମୋନ କ୍ଷରିତ ହୋଇ ରକ୍ତସ୍ରୋତରେ ମିଶେ । ଫଳରେ ଦେହ ଥରେ ଓ ଅସ୍ଥିର ଲାଗେ । ହୃତ୍‌ପିଣ୍ଡ, ଫୁସ୍‌ଫୁସ୍ ଓ ମାଂସପେଶୀଗୁଡ଼ିକରେ ଅଧିକ ରକ୍ତ ସଞ୍ଚାଳିତ ହେବାରୁ ଗୋଡ଼ହାତ ଥଣ୍ଡା ହୋଇଯାଏ; ପାଟି ଶୁଖିଲା ଲାଗେ । ହଜମକ୍ରିୟା ସ୍ତିମିତ ହୋଇଯିବାରୁ ବାନ୍ତି, ଝାଡ଼ା, ବଦହଜମ ହେବାର ସମ୍ଭାବନା ବହୁତ ବଢ଼ିଯାଏ । ଦେହରେ ଶକ୍ତି ଓ ତେଜ ବଢ଼ିବ ବୋଲି ରକ୍ତସ୍ରୋତରେ ଶର୍କରାର ଭାଗ ବଢ଼ିଯାଏ ଓ ଏହି ଶର୍କରାର ସଦୁପଯୋଗ ପାଇଁ ଇନ୍‌ସୁଲିନ୍‌ର ମାତ୍ରା ମଧ୍ୟ ବଢ଼େ । ଭୟ ସାମୟିକ ହେଲେ ଦେହରେ ଅଧିକା ତେଜ ହେଲାରୁ ଜରୁରି ଅବସ୍ଥାର ମୁକାବିଲା କରିବାକୁ ସୁବିଧା ହୁଏ, କିନ୍ତୁ ଭୟ

ଦୀର୍ଘସ୍ଥାୟୀ ହେଲେ ଡାଏବେଟିସ୍ ଭୋଗୁଥିବା ଲୋକଙ୍କର ଅବସ୍ଥା ଖରାପ ହୁଏ । ଯକୃତ୍‌ରୁ ରକ୍ତସ୍ରୋତକୁ ଅଧିକା କୋଲେଷ୍ଟୋରେଲ ଆସେ । ସୁଇଡେନର କାରୋଲିସ୍କା ଇନ୍‌ଷ୍ଟିଚ୍ୟୁଟର ଗୋଟିଏ ଗବେଷଣାରେ ଏକାଉଣ୍ଟାଣ୍ଟ୍‌ମାନଙ୍କର ମାର୍ଚ୍ଚ ମାସରେ ଭିଡ଼କାମ ପଡ଼ିଥିଲାବେଳେ (ମାର୍ଚ୍ଚ ମାସରେ ସରକାରୀ ହିସାବପତ୍ର ଶେଷ କରିବାକୁ ପଡ଼େ ଓ ଆୟକରର ହିସାବ ନିକାଶ ସାରିବାକୁ ପଡ଼େ) ସେମାନଙ୍କର ରକ୍ତ ପରୀକ୍ଷା କରି ଦେଖାଯାଇଛି ଯେ ସେମାନଙ୍କର ରକ୍ତରେ କୋଲେଷ୍ଟୋରେଲ୍‌ର ମାତ୍ରା ଦୁଇ ଗୁଣ ବଢ଼ିଯାଇଛି । ଦ୍ୱିତୀୟ ମହାଯୁଦ୍ଧ ବେଳେ ନର୍‌ମାଣ୍ଡିରେ ଯେଉଁମାନେ ଲଢ଼ିଥିଲେ, ସେମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରୁ ପାଞ୍ଚହଜାର ସୈନ୍ୟଙ୍କୁ ପରୀକ୍ଷା କରି ଦେଖାଗଲା ଯେ ପ୍ରତିଟି ସୁସ୍ଥ ସୈନ୍ୟ ଦୀର୍ଘକାଳ ଯୁଦ୍ଧର ଚାପପୂର୍ଣ୍ଣ ଅବସ୍ଥାରେ କଟାଇଲା ପରେ ସେମାନଙ୍କଠାରେ ଅବସାଦ, ଅକାରଣ ରାଗ, ଚିଡ଼ିଚିଡ଼ା ସ୍ୱଭାବ, ବିବେଚନା ଶକ୍ତିର ଅଭାବ ଓ ନିଜ ଉପରେ ବିଶ୍ୱାସ କମିଯାଇଛି ।

କ୍ରମାଗତ ଚାପପୂର୍ଣ୍ଣ ଅବସ୍ଥାରେ ରୋଗୀ ରହିଲେ ତା'ର ମସ୍ତିଷ୍କରେ ଏଣ୍ଡୋର୍‌ଫିନ ବୋଲି ଏକ ପ୍ରକାର ସ୍ନାୟୁ ରସାୟନ ମାତ୍ରା ବଢ଼ିଯାଏ । ଏହାର ମାତ୍ରା ବଢ଼ିବା ସହିତ ମାଇଗ୍ରେନ (ଅଧାକପାଳ ମୁଣ୍ଡ ବିନ୍ଧା), ପିଠି ବଥା, ଆର୍ଥ୍ରାଇଟିସ୍ ବାତ ଇତ୍ୟାଦିର ପ୍ରକୋପ ବଢ଼ିବାର ଦେଖାଯାଏ । ସେହିପରି ଆଡ୍ରେନାଲ ଗ୍ରନ୍ଥିରୁ ମଧ୍ୟ ଅଧିକା କର୍ଟିସନ୍ କ୍ଷରିତ ହୋଇଥାଏ । କର୍ଟିସନ୍‌ର ମାତ୍ରା ଅତ୍ୟଧିକ ହେଲେ ଦେହର ରୋଗ ପ୍ରତିରୋଧକ କ୍ଷମତା କମିଯାଏ, ହାଡ଼ ପୋରିଆ ହୋଇଯାଏ ଓ ପେଟରେ ଘାଆ ହେବାର ସମ୍ଭାବନା ବଢ଼େ । ଯେଉଁମାନେ ସାମାନ୍ୟ ଚାପ ଅନୁଭବ କରିଛନ୍ତି, ସେମାନଙ୍କ ସହିତ ଅତ୍ୟଧିକ ମାନସିକ ଓ ଶାରୀରିକ ଚାପ ଅନୁଭବ କରିଥିବା ଲୋକଙ୍କର ତୁଳନା କରି ଦେଖାଯାଇଛି ଯେ ଅଧିକ ଚାପ ଭିତର ଦେଇ ଯାଉଥିବା ଲୋକଙ୍କଠାରେ ହୃଦ୍‌ରୋଗ ବେଶି ।

ବ୍ରିଟିଶ୍ ହାର୍ଟ ଫାଉଣ୍ଡେସନର ଗୋଟିଏ ସର୍ଭେ ରିପୋର୍ଟରୁ ଜଣାଯାଏ ଯେ ବ୍ରିଟିଶ ପାର୍ଲିଆମେଣ୍ଟ୍‌ର ସଭ୍ୟମାନେ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟବାନ୍ । କିନ୍ତୁ ସେମାନଙ୍କଠାରେ ଚାପଜନିତ ପ୍ରତିକ୍ରିୟା ବିଶେଷ ଭାବେ ରହିଛି । ଶତକଡ଼ା ଅଣଚାଶ ଭାଗ କ୍ଳାନ୍ତି ଓ ଅବସାଦ ଭୋଗନ୍ତି, ଶତକଡ଼ା ଅଣଚାଳିଶ ଭାଗ ସର୍ବଦା ବିରକ୍ତିଭାବ ଅନୁଭବ କରନ୍ତି, ଅଣଚାଳିଶ ଭାଗଙ୍କର ବଦହଜମ, ଅଣତ୍ରିଶ ଭାଗ ଲୋକ ଅନିଦ୍ରା ରୋଗରେ ପୀଡ଼ିତ । କହିବା ବାହୁଲ୍ୟ ଯେ ପ୍ରତିଟି ସଭ୍ୟଙ୍କଠାରେ ଏକ ବା ଏକାଧିକ ଲକ୍ଷଣ ଏକାଠି ଦେଖାଯାଇଛି ।

ଏସବୁ ଗବେଷଣାରୁ ଜଣାଯାଏ ଯେ ସାମୟିକ ଚାପପୂର୍ଣ୍ଣ ଅବସ୍ଥା ଦେହ ପାଇଁ ସେତେ କ୍ଷତିକାରକ ନୁହେଁ । ମାତ୍ର ଚାପର ମାତ୍ରା ଅତ୍ୟଧିକ ହେଲେ ଓ ଦୀର୍ଘସ୍ଥାୟୀ ହେଲେ ଦେହର ବିଶେଷ କ୍ଷତି ହୋଇଥାଏ ।

ଚାପ ଓ ମଣିଷର ମନ

ଦେହ ପରି ମନ ପାରିପାର୍ଶ୍ୱିକ ଅବସ୍ଥାର ଚାପ ଦ୍ୱାରା ପ୍ରଭାବିତ ହେଉଥିବାରୁ ଅତି ଚାପପୂର୍ଣ୍ଣ ଅବସ୍ଥାରେ ଥିଲାବେଳେ ମନର ଏକାଗ୍ରତା କମିଯାଏ, କର୍ମକ୍ଷମତା କମିଯାଏ । ବହୁତ କଥା ମନେ ରୁହେ ନାହିଁ ଓ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାରର ଦୁର୍ଭାବନା ମୁଣ୍ଡରେ ଜୁଟେ । ଅନେକ ସମୟରେ ଏସବୁ ଚିନ୍ତା କରିବାକୁ ନ ଚାହିଲେ ମଧ୍ୟ ଏସବୁ ଚିନ୍ତା ଆପେ ଆପେ ମୁଣ୍ଡକୁ ଆସେ । ଲୋକେ ରାତ୍ରି ଅନିଦ୍ରା ହୋଇ ସେଇ କଥାକୁ ଗୁଡ଼େଇ ତୁଡ଼େଇ ଭାବୁଥାଆନ୍ତି, ଅନବରତ କଥା କୁହନ୍ତି କିମ୍ବା କୌଣସି କଥାବାର୍ତ୍ତା ନ କରି ଗୁମ୍ ହୋଇ ବସି ରୁହନ୍ତି । ମନ ଅଥୟ ହେଲାରୁ ସବୁବେଳେ ଏପଟ ସେପଟ ହୋଇ ଚାଲନ୍ତି କିମ୍ବା ଗୋଟାଏ କିଛି କରୁଥାଆନ୍ତି । ରାଗ, ବିରକ୍ତି ଭାବ, କାନ୍ଦ କାନ୍ଦ ଭାବ ଓ ଅନେକ ସମୟରେ ଅକାରଣରେ କାନ୍ଦିବା, କ୍ଲାନ୍ତି, ଅବସନ୍ନତା, ନୈରାଶ୍ୟଭାବ, ଉଦ୍ୟମହୀନତା ଓ ହଠାତ୍ ଖାମ୍‌ଖେୟାଲି ଭାବରେ କାମ କରିବାର ପ୍ରବୃତ୍ତି ଦେଖାଯାଏ ।

ଏହି ଲକ୍ଷଣ ସବୁ ସାଧାରଣ ଅବସ୍ଥାରେ ଆମ ସମସ୍ତଙ୍କଠାରେ କମ୍ ବେଶି ଦେଖାଯାଏ । ପ୍ରୟୋଜନୀୟ ବିଶ୍ରାମ ପାଇଲେ ଏସବୁ ଲକ୍ଷଣ ଚାଲିଯାଏ । କଥା ହେଉଛି ଯେତେବେଳେ ଏସବୁ ଲକ୍ଷଣ ଅତିରିକ୍ତ ମାତ୍ରାରେ ଦେଖାଯାଏ ଓ କମି ନ ଯାଇ ବରଂ ବଢ଼ିଚାଲେ, ସେତେବେଳେ ଏଥିପ୍ରତି ଧ୍ୟାନ ଦେବା ଉଚିତ । କାରଣ ଏପରି ଲୋକର ଘରେ ଓ କାମ ଜାଗାରେ ଅନ୍ୟ ଲୋକ ସହିତ ଚଳିବା ମୁସ୍କିଲ ହୋଇଉଠେ ।

ମନ କେବଳ ଚାପ ଦ୍ୱାରା ପ୍ରଭାବିତ ହୋଇ ରୁହେ ନାହିଁ, ମନ ମଧ୍ୟ ଚାପ ସୃଷ୍ଟି କରିଥାଏ । କାରଣ କେଉଁ ଅବସ୍ଥା ବିରକ୍ତିକର କିମ୍ବା ବିପଜ୍ଜନକ, ଏସବୁ ମଣିଷର ମନ ହିଁ ସ୍ଥିର କରିଥାଏ । ସେହି ଅନୁସାରେ ତା'ର ଦେହ ଓ ମନରେ ଚାପ ପ୍ରତିକ୍ରିୟା ଦେଖାଦିଏ ।

ଅତ୍ୟଧିକ ଆବେଗ ଚାପ ବା ଷ୍ଟ୍ରେସ୍ ବଢ଼ାଏ

ଯେକୌଣସି ଲୋକ ପ୍ରତି ବା ଅବସ୍ଥା ପ୍ରତି ଆମ ମନରେ ପ୍ରତିକୂଳ ଭାବ (ଭୟ, ସନ୍ଦେହ, ବିରକ୍ତି, ଈର୍ଷା, ରାଗ, ପ୍ରତିଶୋଧ ନେବାର ଇଚ୍ଛା) ଦେଖାଦେଲେ ଆମେ ଚାପ ଅନୁଭବ କରିଥାଉ । ଚାପ ଦୀର୍ଘ କାଳ ଧରି ଅନୁଭୂତ ହେଲେ ମାନସିକ ବିକାର ଆରମ୍ଭ ହୋଇଥାଏ । ଦ୍ୱିତୀୟ ବିଶ୍ୱଯୁଦ୍ଧରେ ଯେଉଁ ସୈନ୍ୟମାନେ ଯୁଦ୍ଧରେ ଆହତ ହୋଇଥିଲେ, ସେମାନଙ୍କ ଭିତରୁ ଅନେକେ ହସ୍‌ପିଟାଲ୍‌ରୁ ଖଲାସ ହେଲା ପରେ ପୁଣି ଯୁଦ୍ଧରେ ଯୋଗ ଦେବାକୁ ଅକ୍ଷମ ହେବାରୁ ପ୍ରଶାସନିକ କାମରେ ରହିଲେ । ଫଳରେ ପୁଣି ନୂଆ ସୈନ୍ୟଙ୍କୁ

ତାଲିମ ଦେଇ ଯୁଦ୍ଧ କ୍ଷେତ୍ରକୁ ପଠାଇବାକୁ ପଡ଼ିବାରୁ ଅଯଥାରେ ବହୁ ଅର୍ଥ ବ୍ୟୟ ହେଲା, ସମୟ ମଧ୍ୟ ନଷ୍ଟ ହେଲା । ଯୁଦ୍ଧ ପାଇଁ ଖୁବ୍ ସାବଧାନତା ସହିତ ଲୋକ ବଛା ହୁଅନ୍ତି । ସେମାନଙ୍କର ମେଡ଼ିକାଲ ପରୀକ୍ଷା ଓ ମନୋବୈଜ୍ଞାନିକ ପରୀକ୍ଷା ହୋଇ ଯେତେବେଳେ ସେମାନଙ୍କୁ ସୁସ୍ଥ, ସବଳ ଓ ନିରୋଗ ବୋଲି ବିବେଚନା କରାଯାଏ, ସେତେବେଳେ ସେମାନଙ୍କୁ ସୈନ୍ୟ ହିସାବରେ ତାଲିମ ପାଇଁ ମନୋନୀତ କରାଯାଏ । ଏହିପରି ଧୀରସ୍ଥିର, ବିଚକ୍ଷଣ ଓ ନିର୍ଭର ସ୍ୱଭାବର ଲୋକଙ୍କର ମାନସିକ ବିକାର କାହିଁକି ହେଲା ? ସେ କଥା ଅନୁସନ୍ଧାନ କରିବାରୁ ଦେଖାଗଲା ଯେ ଯୁଦ୍ଧ ସମୟରେ ଅନବରତ ଚାପ ଯୋଗୁଁ ହିଁ ଏମାନଙ୍କର ମନ ଭାଙ୍ଗି ପଡ଼ିଲା । ସେତେବେଳେ ଏ ଅବସ୍ଥାକୁ 'ଯୁଦ୍ଧର ଅବସାଦ' ବୋଲି କହୁଥିଲେ । ନରମାଣ୍ଡି ଯୁଦ୍ଧ (୧୯୪୪) ସମୟରେ ମିତ୍ରପକ୍ଷ ସୈନ୍ୟମାନଙ୍କ ଭିତରେ ଶତକଡ଼ା ପଚିଶ ଜଣ ସୈନ୍ୟଙ୍କର ଏଭଳି ଅବସାଦ ଯୋଗୁଁ ଅକର୍ମା ହୋଇଯିବାର ଦେଖାଗଲା । କାନାଡ଼ିଆନ୍ ସୈନ୍ୟମାନଙ୍କ ଭିତରେ ଶତକଡ଼ା ପଇଁତିରିଶ ଜଣ ସୈନ୍ୟଙ୍କର ଚାପଜନିତ ଅବସାଦ ଯୋଗୁଁ ମାନସିକ ବିକାର ଘଟିଥିଲା । ଆମେରିକାନ୍ ସେନାପତି ଜର୍ଜ ପ୍ୟାଟନଙ୍କ ଅଧ୍ୟକ୍ଷତାରେ ଥିବା ଆମେରିକାର ସୈନ୍ୟମାନେ ମାନସିକ ଚିକିତ୍ସା ଓ ବିଶ୍ରାମ ପାଇଥିବାରୁ ଇଟାଲୀରେ ଯେଉଁ ଆମେରିକାନ୍‌ମାନେ ଆହତ ହୋଇଥିଲେ, ସେମାନଙ୍କ ଭିତରୁ ଶତକଡ଼ା ୮୦ ଜଣ ପୁଣି ଯୁଦ୍ଧରେ ଯୋଗ ଦେଇଥିଲେ । ଦ୍ୱିତୀୟ ବିଶ୍ୱଯୁଦ୍ଧ ପରେ ମାନସିକ ଓ ଶାରୀରିକ ଚାପ ଯୋଗୁଁ ମାନସିକ ବିକାର ହୁଏ ବୋଲି ଡାକ୍ତରମାନେ ନିଃସନ୍ଦେହରେ ଜାଣିଲେ । ଅନବରତ ଭୟ ଓ ସଶଂକିତ ଅବସ୍ଥାରେ ରହିଲେ କ'ଣ ହୁଏ, ସେକଥା ଯୁଦ୍ଧ ସମୟର ଅଭିଜ୍ଞତାରୁ ଆମେ ଜାଣିଲୁ । ବର୍ତ୍ତମାନ ସାଧାରଣ ଜୀବନରେ କାହିଁକି ଅତ୍ୟଧିକ ଆବେଗ ସୃଷ୍ଟି ହୁଏ, ସେ କଥା କହୁଛି ।

ପ୍ରଥମେ ଭୁଲ୍ ବୁଝାମଣା, ଅନ୍ୟ ଲୋକଙ୍କର ବ୍ୟବହାର ବା କଥାବାର୍ତ୍ତାର ଭୁଲ୍ ଅର୍ଥ କରି ଅଯଥାରେ ବହୁତ ଲୋକ ଅପମାନିତ ବୋଧ କରନ୍ତି, ନିଜକୁ ଅନାହୃତ ବୋଲି ଭାବନ୍ତି, ମନରେ ବହୁତ ରାଗନ୍ତି ଓ ମନର କ୍ଷୋଭ ଯୋଗୁଁ ଜଳିପୋଡ଼ି ହୁଅନ୍ତି ।

ଦ୍ୱିତୀୟରେ ମନର ଅଭ୍ୟାସ । ଯିଏ ସବୁ ବିଷୟରେ ଖରାପ ଦିଗଟା ପ୍ରଥମେ ଦେଖେ, ମଣିଷର ଦୋଷ ଓ ତ୍ରୁଟିଗୁଡ଼ିକୁ ଅତିରଞ୍ଜିତ କରି ଦେଖେ, କୌଣସି ଲୋକ ଯେ ପୂରାପୂରି ଖରାପ ବା ପୂରାପୂରି ଭଲ ନୁହେଁ– ଏକଥା ଭାବି ଦେଖେ ନାହିଁ, ସେ ଲୋକର ମାନସିକ ଅଶାନ୍ତି ବଢ଼େ ।

ତୃତୀୟରେ ରାଗିବାଟା ପ୍ରଭୁତ୍ୱ ସୂଚକ ଓ ପୁରୁଷୋଚିତ ଭାବ ବୋଲି ବିବେଚିତ ହେଉଥିବାରୁ ଅଧିକାଂଶ ଲୋକ ଅଧିକାଂଶ ସମୟରେ ରାଗନ୍ତି । ଜାଣିବା କଥା ଯେ ରାଗ,

ଭୟ, ଉତ୍କଣ୍ଠା ହେତୁ ମାନସିକ ରୋଗ ହୁଏ । ଏକଥା ବାରମ୍ବାର ଲେଖିବାର କାରଣ ହେଲା, ଆମ ଦେଶରେ ପିଲାଙ୍କୁ ଅତି ଶିଶୁ ଅବସ୍ଥାରୁ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାରରର ଭୟ ଦେଖାଇ ଆମେ ବଢ଼ାଉ । ପିଲା ରାତିରେ ଶୋଇଥିବାବେଳେ ଦୁଃସ୍ୱପ୍ନ ଦେଖେ । ଚାହିଁଥିଲା ବେଳେ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାରର କାଳ୍ପନିକ ଭୟ ଓ ମାଡ଼ଗାଳି ଧମକ ଚମକ ପରି ବାସ୍ତବ ଭୟ ଯୋଗୁଁ ସବୁବେଳେ ଦବି କରି ଥାଏ । ସେ ବିଷୟଟି କେହି ଲକ୍ଷ୍ୟ କରନ୍ତି ନାହିଁ । ପିଲାର ନିରବ, ନିସ୍ତେଜ ଓ ସଶଙ୍କିତ ଭାବକୁ ଶାନ୍ତ ସ୍ୱଭାବ ଭାବି ଆମେ ଖୁସି ହେଉ । ମାତ୍ର ଏହା ପ୍ରକୃତ ଶାନ୍ତି ନୁହେଁ । ଯିଏ ଚିନ୍ତା, ଦକ, ଶଙ୍କା ଓ ଉତ୍କଣ୍ଠାରୁ ମୁକ୍ତ, ସେ ହେଲା ପ୍ରକୃତ ଶାନ୍ତ । ଆମ ଦେଶରେ ପିଲାଙ୍କଠାରେ ବହୁ ପ୍ରକାରର ଚାପଜନିତ ବ୍ୟବହାର ଦେଖାଯାଏ । ମାଆ କାନି ଧରି ବସିବା, ନାକକାନ୍ଦୁରା ସ୍ୱଭାବ, କ୍ଷୁଧାର ଅଭାବ କିମ୍ବା ଅତିଭୋଜନ, ବିଛଣାରେ ପରିସ୍ରା କରିବା, (ବେଶି ବୟସ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ କିମ୍ବା ବହୁଦିନ ପରିସ୍ରା କରିବା ଛାଡ଼ିଲା ପରେ ପୁଣି ପରିସ୍ରା କରିବା ଆରମ୍ଭ କରିବା) ପେଟ ଦରଜ, ମୁଣ୍ଡବିନ୍ଧା, ଦୁଃସ୍ୱପ୍ନ ଦେଖିବା, ରାତିରେ ଥରକୁ ଥର ଉଠିବା, ପାଟି ଖଣି ବାଜିବା, ଶ୍ୱାସ କଷ୍ଟ, କେତେକ ପ୍ରକାର ଏଲାର୍ଜୀ (allergy), ଦଣ୍ଡେ ସ୍ଥିର ହୋଇ ବସି ନ ପାରିବା, ଅନ୍ୟମନସ୍କ ଭାବ ଇତ୍ୟାଦି ଦେଖାଯାଏ । ନୂଆ ଜାଗାକୁ ଗଲେ, ମାଆ ପାଖରୁ କ୍ଷୀର ଛଡ଼ାଇଲା ବେଳେ, ନୂଆ ଭାଇ କି ଭଉଣୀ ଜନ୍ମ ହେଲେ, ଘରେ କାହାର ଗୁରୁତର ରୋଗ ହେଲେ ବା ଘରର ପୋଷା କୁକୁର କି ବିଲେଇ ମରିଗଲେ, ଘରେ ସବୁବେଳେ କଳିକଜିଆ ଓ ଅଶାନ୍ତି ବଢ଼ିଲେ ପିଲାଙ୍କଠାରେ ଚାପଜନିତ ଅସ୍ୱାଭାବିକ ବ୍ୟବହାର ଓ ବିଭିନ୍ନ ରୋଗ ଦେଖାଦିଏ । ସେଥିପାଇଁ ଯେଉଁମାନେ ପିଲାଙ୍କର ଚିକିତ୍ସା ବା ତତ୍ତ୍ୱାବଧାନ କରନ୍ତି, ସେମାନେ ଅଳ୍ପ ସମୟ ଖରଚ କରି ଯଦି ପିଲାର ପରିବେଶରେ କ'ଣ ନୂଆ ପରିବର୍ତ୍ତନ ହୋଇଛି ତା'ର ଖବରାଖବର ନିଅନ୍ତି, ତାହାହେଲେ ଏସବୁ ଲକ୍ଷଣର ପ୍ରକୃତ କାରଣ ତା'ର ପରିବେଶର ଚାପ ନା ଅନ୍ୟ କିଛି, ସେକଥା ସହଜରେ ଜାଣିପାରିବେ । ମନେରଖିବା କଥା ଯେ ଜ୍ୱର ଯେମିତି ମେଲେରିଆ, ସର୍ଦ୍ଦିଜ୍ୱର, ଟାଇଫଏଡ୍, ନିଉମୋନିଆ ଇତ୍ୟାଦି ବିଭିନ୍ନ ରୋଗର ଲକ୍ଷଣ ହୋଇଥାଏ, ସେହିପରି ଚାପଜନିତ ଶାରୀରିକ ଓ ମାନସିକ ଲକ୍ଷଣଗୁଡ଼ିକ ଅନ୍ୟ କାରଣରୁ ମଧ୍ୟ ହୋଇପାରେ । ଡାଇରିଆ ଝାଡ଼ା ବିଷାକ୍ତ ଖାଦ୍ୟ ଖାଇ ହୋଇପାରେ, କଲେରା ରୋଗ ଯୋଗୁଁ ହୋଇପାରେ ଅଥବା ଖରାପ ଖବରଟିଏ ଶୁଣିଥିବା ଯୋଗୁଁ ମଧ୍ୟ ହୋଇପାରେ । ସେହିପରି ବୀଭତ୍ସ ଦୃଶ୍ୟ ଦେଖିଲେ ବାନ୍ତି ହୋଇଯାଏ, ପେଟ୍ରୋଲ ଗନ୍ଧରେ ବାନ୍ତି ହୁଏ ଓ ରୋଗ ହେଲେ ବି ବାନ୍ତି ହୁଏ । କେବଳ ବିଶେଷଜ୍ଞ ଚିକିତ୍ସକମାନେ ହିଁ ପ୍ରକୃତ କାରଣ ନିର୍ଣ୍ଣୟ କରିପାରନ୍ତି । ଏଠି ଚାପଜନିତ ରୋଗର ବିଭିନ୍ନ ଲକ୍ଷଣ ଲେଖିବାର କାରଣ ହେଉଛି, ଏସବୁ ଲକ୍ଷଣ ଦେଖାଗଲା ବେଳେ ନିଜ ଜୀବନର ଚାପ ମାତ୍ରା ବଢ଼ିଛି କି ନାହିଁ,

ସେ ବିଷୟରେ ଚିନ୍ତା କରି ଡାକ୍ତରଙ୍କୁ ସବୁ ତଥ୍ୟ ଜଣାଇଲେ ରୋଗୀକୁ ସୁଚିକିତ୍ସା ମିଳିବାର ସମ୍ଭାବନା ବଢ଼େ ଓ ରୋଗୀ ମଧ୍ୟ ନିଜ ଚେଷ୍ଟାରେ ନିଜକୁ ଚାପମୁକ୍ତ କରିପାରେ । ମୁଁ ଅନ୍ୟାୟ କରିଛି ଭାବି ମନରେ ଅପରାଧବୋଧ ବଢ଼ିଲେ, ମନର ବିଭିନ୍ନ ଇଚ୍ଛା ମଣିଷକୁ ଭିନ୍ନ ଭିନ୍ନ ଆଡ଼େ ଟାଣିଲାରୁ ଅନ୍ତର୍ଦ୍ୱନ୍ଦ୍ୱ ବଢ଼ିଲେ ଓ ସାଧାରଣ ଜୀବନରେ ମାନସିକ ଅଶାନ୍ତି କ୍ରମାଗତ ଲାଗି ରହିଲେ ମଣିଷର ବିଚାର ଓ ବିବେଚନା ଶକ୍ତି ଆଚ୍ଛନ୍ନ ହୋଇଯାଏ । ଏଥିପାଇଁ ଅତି ବୁଦ୍ଧିମାନ୍ ଓ ବିଚକ୍ଷଣ ଲୋକ ମଧ୍ୟ ଭାରାକ୍ରାନ୍ତ ମନ ନେଇ ଚିନ୍ତା କଲାବେଳେ ଥଳକୂଳ ପାଆନ୍ତି ନାହିଁ । ମନ ଭାର ଲାଘବ ହେଲେ, ହୃଦୟରେ ଶାନ୍ତି ଅନୁଭବ କଲେ, ଦେହର ଅସ୍ଥିରତା ଓ ବ୍ୟସ୍ତତା କମିଲେ ସେମାନେ ପୁଣି ଆଗ ପରି ଭାବିଚିନ୍ତି ଚାଲିବା ବାଟ ଖୋଜି ପାଆନ୍ତି ।

ଚାପର ଲକ୍ଷଣ

ମାଂସପେଶୀରେ ପରିବର୍ତ୍ତନ ଘଟିଲାରୁ ମାଂସପେଶୀ ସଂକ୍ରାନ୍ତ ଲକ୍ଷଣ :

(୧) ମୁଣ୍ଡବିନ୍ଧା, (୨) ଭ୍ରୂକୁଞ୍ଚନ, (୩) ଅନ୍ୟମନସ୍କ ଭାବରେ ଦାନ୍ତ ଚୋବାଇବା ବା ଦାନ୍ତ କାମୁଡ଼ିବା (୪) ଦାନ୍ତର କଳହାଡ଼ ବିନ୍ଧିବା, (୫) ପାଟି ଲାଗିବା ବା ପାଟିରେ ଖନି ବାଜିବା, (୬) ବେକ ଦରଜ, (୭) ହାତ ଓ ଓଠ ଥରିବା, (୮) ମାଂସପେଶୀ ଟାଣ ହୋଇ ରହିବାରୁ ତଣ୍ଟି, ବାହୁ ବା ଗୋଡ଼ରେ ଗୋଟମା ହେବା, (୯) ଦେହହାତ ବିନ୍ଧାଛିଟିକା ହେବା ଓ ଅଣ୍ଟା ପିଠି ଧରିବା, (୧୦) ବସିଲା ବେଳେ ଉଦ୍‌ଗ୍ରୀବ ହୋଇ ବସିବା

ଶରୀରର ସ୍ୱୟଂକ୍ରିୟ ସ୍ନାୟୁମଣ୍ଡଳ ସଂକ୍ରାନ୍ତ ଲକ୍ଷଣ :

(୧) ମାଇଗ୍ରେନ୍, (୨) ଜୋର ଆଲୁଅକୁ ଅନେଇଲେ ଖରାପ ଲାଗେ, (୩) ଶବ୍ଦ ସହି ହୁଏ ନାହିଁ, (୪) ମୁଣ୍ଡ ବୁଲେଇଲା ପରି ଲାଗେ ଓ ଅନେକ ସମୟରେ ମୁଣ୍ଡ ଘୂରେଇ ପଡ଼ିଲା ପରି ଲାଗେ, (୫) କାନରେ ଝାଇଁ ଝାଇଁ ଶବ୍ଦ ଶୁଣାଯାଏ, (୬) ମୁହଁ ଲାଲ୍ ହୋଇଯାଏ, (୭) ପାଟି ଶୁଖିଲା ଲାଗେ, (୮) ଢୋକିବାକୁ ବା ଗିଳିବାକୁ କଷ୍ଟ ଲାଗେ, (୯) ପ୍ରାୟ ଥଣ୍ଡା ସର୍ଦ୍ଦି ଲାଗି ରହିଥାଏ, (୧୦) ଚମଡ଼ାରେ ଲାଲ୍ ଘିମିରି ହେଲା ପରି ଫଳିଯାଏ,(୧୧) ଦେହ କୁଣ୍ଡେଇ ହୋଇ ଚକା ଚକା ଫଳିଯାଏ, (୧୨) ଦେହ ଥରେ ଓ ରୁମ ଟାଙ୍କୁରି ଉଠେ, (୧୩) ନିଃଶ୍ୱାସ ନେବାରେ କଷ୍ଟ ହୁଏ, (୧୪) ଆମ୍ବିଳା ହାକୁଟି ଉଠେ, ତଣ୍ଟି ପୋଡ଼େ, ପେଟ କାଟି କାଟି ହୁଏ ଓ ବାନ୍ତି ଲାଗେ, (୧୫) କୌଣସି ଭିଡ଼କାମ ବା ଦଉଡ଼ାଦଉଡ଼ି ନ କରି ମଧ୍ୟ ଛାତି ଦୁମ୍‌ଦୁମ୍ ହୁଏ, (୧୬) ହଠାତ୍ ନିଃଶ୍ୱାସ ବନ୍ଦ ହୋଇ ପ୍ରାଣ ଛାଡ଼ିଗଲା ପରି

ଲାଗେ (ଘୋର ଆତଙ୍କ ବେଳେ ଯେମିତି ଲାଗେ), (୧୭) ଛାତି କରତି ହେଲା ପରି ଲାଗେ ଓ ଦରଜ ହୁଏ, (୧୮) ବେଶି ଝାଳ ବୁହେ, (୧୯) ଝାଳ ବୋହି ହାତ ଓଦା ଓ ଥଣ୍ଡା ଲାଗେ (୨୦) ହାତଗୋଡ଼ ଅଧିକାଂଶ ସମୟରେ ଥଣ୍ଡା ଲାଗେ, (୨୧) ପେଟ ଫାମ୍ପିବା ସହ ପେଟରେ ବାୟୁ ବଢ଼େ, (୨୨) ଘନ ଘନ ପରିସ୍ରା ଲାଗେ, (୨୩) କୋଷ୍ଠକାଠିନ୍ୟ ବା ପତଳା ଝାଡ଼ା ହୁଏ, (୨୪) ଯୌନ କାମନା କମିଯାଏ, (୨୫) ଯୌନ କ୍ରିୟାରେ ଅପାରଗତା ଓ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଅସୁବିଧା ଦେଖା ଦିଏ ।

ଚାପ ବଢ଼ିଲେ ମନର ପ୍ରତିକ୍ରିୟା :

୧. ଉତ୍କଣ୍ଠା, ଦୁଶ୍ଚିନ୍ତା, ନିଜକୁ ଦୋଷୀ ପରି ଲାଗେ ।

୨. କ୍ରୋଧ ଓ ନୈରାଶ୍ୟର ଭାବ ।

୩. ମନ ଓ ମିଜାଜର ଘନ ଘନ ପରିବର୍ତ୍ତନ ।

୪. ମନ ପ୍ରାୟ ବିଷଣ୍ଣ ।

୫. କ୍ଷୁଧାମାନ୍ଦ୍ୟ କିମ୍ବା ସବୁବେଳେ ଖାଇବାକୁ ମନ ହୁଏ ।

୬. ମୁଣ୍ଡରେ ସବୁବେଳେ ଅଡୁଆ ତଡୁଆ ଚିନ୍ତା ପଶେ ।

୭. ଶୋଇଥିଲାବେଳେ ପ୍ରାୟ ଦୁଃସ୍ୱପ୍ନ ଦେଖାଯାଏ ।

୮. କୌଣସି ବିଷୟରେ ମନ ଲାଗେ ନାହିଁ ।

୯. ନୂଆ ବିଷୟ ଶିଖିବାକୁ ବହୁତ କଷ୍ଟ ଲାଗେ ।

୧୦. କୌଣସି କଥା ମନେ ରୁହେନି (ନିଜର ଆଗ ଅବସ୍ଥା ତୁଳନାରେ, ଅନ୍ୟ ଲୋକଙ୍କ ତୁଳନାରେ ନୁହେଁ) ।

୧୧. କାମରେ ବିଶୃଙ୍ଖଳା ଓ ଭାବିଚିନ୍ତି କାମ କରିବାରେ ଅପାରଗତା ।

୧୨. କୌଣସି ବିଷୟରେ ମନ ସ୍ଥିର କରି ହୁଏ ନାହିଁ ।

୧୩. "ଏତେ କାମ, ଏତେ ପ୍ରକାର ଜଞ୍ଜାଳ, କେମିତି ସବୁ ତୁଲେଇବି ମୁଁ ବୁଝିପାରୁ ନାହିଁ । ମୋତେ ସବୁ ବଳେଇ ପଡୁଚି, ମୁଁ ଆଉ ପାରୁ ନାହିଁ"–ଏଇ ଭାବନା ଆସେ ।

୧୪. ମନରେ ଆତ୍ମହତ୍ୟାର ଚିନ୍ତା ପ୍ରାୟ ଜୁଟେ ।

୧୫. ଟିକକ କଥାରେ କାନ୍ଦ ଲାଗେ ।

୧୬. 'କେହି ମୋତେ ବୁଝିପାରୁ ନାହାନ୍ତି, ତେଣୁ କାହାକୁ କହି କିଛି ଲାଭ ନାହିଁ' ମନେ ହୁଏ ।

୧୭. 'ମୋର କେହି ନାହିଁ, ମୁଁ ମଲେ କି ଗଲେ କାହାର କିଛି ଯାଏ ଆସେ ନାହିଁ' ଚିନ୍ତା ଆସେ ।

ଚାପ ବଢ଼ିଲେ କାର୍ଯ୍ୟକଳାପରେ ତଳ ଲକ୍ଷଣସବୁ ଦେଖାଯାଏ :

୧. ମୁଣ୍ଡ କୁଣ୍ଡେଇବା, ଦାଢ଼ି କାଟିବା, ସଫା ଜାମାପଟା ପିନ୍ଧିବାକୁ ମନ ନ କରିବା-ମଇଳା ବା ଛିଣ୍ଡା ଲୁଗା ପିନ୍ଧିବା ।

୨. କାମକୁ ବରାବର ଡେରିରେ ପହଞ୍ଚିବା ।

୩. ଅନ୍ୟ ଲୋକଙ୍କୁ ଭେଟିଲେ ନ ହସି, ନମସ୍କାର ନ କରି ଗମ୍ଭୀର ହୋଇ ବସିବା ।

୪. ଟେବୁଲ୍ ପାଖରେ ବସିଥିଲେ ଆଙ୍ଗୁଠିରେ ଟେବୁଲ୍ ଉପରେ ଠକ୍ ଠକ୍ କରିବା କିମ୍ବା ଅନବରତ ଗୋଡ଼ ହଲେଇବା କିମ୍ବା ଅଣାୟତ୍ତ ଭାବରେ ମୁହଁ ପାକୁଳେଇବା, ଆଖିମିଟିକା ମାରିବା ।

୫. ସବୁବେଳେ ଘର ବାହାର ହୋଇ ଚାଲୁଥିବା କିମ୍ବା ତୁଚ୍ଛାଟାରେ ପଇଁତରା ମାରିବା ।

୬. ଚିଡ଼ିଚିଡ଼ି ହେବା, ଟିକେ କଥାରେ ଅନ୍ୟକୁ ଧମକଚମକ ଦେଖେଇବା ।

୭. ଟିକେ କଥାରେ ଉତ୍ତେଜିତ ହୋଇ ଉଠିବା ।

୮. ସାମାନ୍ୟ କଥାରେ ଗଣ୍ଡଗୋଳ ସୃଷ୍ଟି କରିବା ।

୯. ଚାଲିଗଲା ବେଳେ ଝୁଣ୍ଟି ପଡ଼ିବା, କାନ୍ଥରେ ବାଜିଯିବା, କଟାକଟି କଲାବେଳେ ଆଙ୍ଗୁଠି କାଟିବା ବା ରାନ୍ଧିଲା ବେଳେ ହାତ ପୋଡ଼ିବା ପରି ଛୋଟ ଛୋଟ ଦୁର୍ଘଟଣା ବଢ଼ିଚାଲେ ।

୧୦. କାମରେ ଦକ୍ଷତା କମିଯାଏ ଓ ଠିକ୍ ସମୟରେ କାମ ସାରିପାରୁ ନ ଥିବାରୁ ବହୁତ କାମ କମିଯାଏ ।

୧୧. କାମରେ ତ୍ରୁଟି ଘୋଡ଼ାଇବା ଲାଗି ମିଛ ବାହାନା ସୃଷ୍ଟି କରିବା ।

୧୨. ତରତର ହୋଇ କଥା କହିବା ଓ କଥା କହିଲାବେଳେ ଅଧେ କଥା ଗିଳି ପକେଇଲା ପରି କହିବା ।

୧୩. ଅନ୍ୟକୁ ଦୋଷ ଦେବା ଏବଂ ସମସ୍ତଙ୍କ ପ୍ରତି ସନ୍ଦେହ ଓ ଅବିଶ୍ୱାସର ଭାବ ବଢ଼ିବା ।

୧୪. ଅସ୍ୱାଭାବିକ ଓ ଅପ୍ରତ୍ୟାଶିତ ବ୍ୟବହାର ।

୧୫. ଅନ୍ୟ କାହା ସହିତ ମନ ଖୋଲି କଥାବାର୍ତ୍ତା କରି ହୁଏ ନାହିଁ, ଯେତିକି ନିହାତି ଦରକାର, ସେତିକି କଥା କହିବା ।

୧୬. ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ ପାଖକୁ ଯିବାଆସିବା ବନ୍ଦ ହୋଇଯାଏ ।

୧୭. ବିଶ୍ରାମ ସତ୍ତ୍ୱେ ଅବସାଦ, କ୍ଳାନ୍ତି ଓ ଶ୍ରାନ୍ତି କମିଯାଏ ନାହିଁ ।

୧୮. ସବୁବେଳେ ଶୋଇ ରହିବାକୁ ମନ ହୁଏ, ଅଥଚ ଭଲ ନିଦ ହୁଏ ନାହିଁ ।

୧୯. ହଜମି ଔଷଧ, ମୁଣ୍ଡ ବିନ୍ଧା ଔଷଧ, ଭୋକ ହେବା ଲାଗି ଟନିକ୍– ଏମିତି ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାରର ଔଷଧ ଖାଇ ଅସ୍ୱସ୍ତି ଦୂର କରିବାର ଚେଷ୍ଟା ।

୨୦. ଝଡ଼ିଯାଇ ବହୁତ ଓଜନ କମିଯାଏ ବା ହଠାତ୍ ବହୁତ ମୋଟା ହୋଇଯିବାର ଦେଖାଯାଏ ।

୨୧. ସିଗାରେଟ୍ ପିଇବା, ମଦ ପିଇବା; ଭାଙ୍ଗ, ଗଞ୍ଜା ଓ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ନିଶାଦ୍ରବ୍ୟର ବ୍ୟବହାର ବଢ଼େ ।

୨୨. ଗୁଡ଼ାଏ ଟଙ୍କା ଧାରକରଜ କରି ଖର୍ଚ୍ଚ କରିବା, ତାସ୍ ଖେଳରେ ବାଜି ପକେଇ ଟଙ୍କା ହାରିଯିବା, ସମ୍ପତ୍ତିବାଡ଼ି ବିନର୍ବ୍ୟୟ କରିବା ପରି ବେପରୁଆ ବ୍ୟବହାର ଦେଖାଯାଏ ।

କହିବା ବାହୁଲ୍ୟ ଯେ ଏଇସବୁ ଲକ୍ଷଣ ଆମ ସମସ୍ତଙ୍କଠାରେ ସାମୟିକ ଅଳ୍ପ ବହୁତ ପରିମାଣରେ ଦେଖାଯାଏ । ତେଣୁ ଯେତେବେଳେ ଏସବୁ ଲକ୍ଷଣ ବହୁଦିନ ଧରି ଅନବରତ ଭାବରେ ଦେଖାଯାଏ, ସେତେବେଳେ ଚିକିତ୍ସକଙ୍କ ପରାମର୍ଶ ନେବା ଦରକାର । ଏଇ ତାଲିକାରେ ବର୍ଣ୍ଣିତ ବହୁତ ଲକ୍ଷଣ ଅନ୍ୟ ରୋଗ ହୋଇଥିଲେ ଦେଖାଯାଏ । ତେଣୁ କେବଳ ଅଭିଜ୍ଞ ଚିକିତ୍ସକ ହିଁ କେଉଁ କାରଣରୁ ଲକ୍ଷଣ ଦେଖାଯାଉଛି, ସେ କଥା ନିରୂପଣ କରିପାରନ୍ତି । ପରାମର୍ଶକାରୀର କାମ ହେଉଛି ନିଜ ଜୀବନର ଚାପଜନିତ ପରିସ୍ଥିତି ଓ ଅନୁଭୂତି ବିଷୟ ଡାକ୍ତରଙ୍କୁ କହିବା ।

ମନେ ରଖିବାର ସୁବିଧା ପାଇଁ ଏଠି ଆଉ ଥରେ ପୁନରାବୃତ୍ତି କରି କହୁଛି ଯେ ମଣିଷର ପାରିପାର୍ଶ୍ୱିକ ଅବସ୍ଥା, ଦେହ ଦୁଃଖ ଓ ମନକଷ୍ଟ ଯୋଗୁଁ ତା'ର ଜୀବନରେ ଚାପ ସୃଷ୍ଟି ହୁଏ ଓ ଚାପ ଯୋଗୁଁ ତା'ର ଦେହ, ମନ ଓ ବ୍ୟବହାରରେ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରତିକ୍ରିୟା ଦେଖାଦିଏ । ଏହି ପ୍ରତିକ୍ରିୟା ଯୋଗୁଁ ଦେହର ସମାବସ୍ଥା ନଷ୍ଟ ହୋଇ ଆଲୋଡ଼ନ ସୃଷ୍ଟି ହେଉଥିବାରୁ ଦେହ ଖରାପ ହୁଏ ଓ ମନର ପ୍ରଶାନ୍ତି ନଷ୍ଟ ହେବାରୁ ମନ ଅଶାନ୍ତି, ଉତ୍କଣ୍ଠା, ଅସ୍ଥିରତା ଓ ଭାବାବେଗର ପ୍ରାବଲ୍ୟ ଯୋଗୁଁ ମାନସିକ ରୋଗ ଆରମ୍ଭ ହୁଏ ।

ଏହାଛଡ଼ା ଆଧୁନିକ ଜୀବନରେ ଚାପ ବଢ଼ିବାର ଆଉ ଏକ ପ୍ରଧାନ କାରଣ ହେଲା ସାମାଜିକ, ପାରିବାରିକ ଓ କର୍ମକ୍ଷେତ୍ରରେ ଘନ ଘନ ପରିବର୍ତ୍ତନ । ଅଳ୍ପ ସମୟ ଭିତରେ ବହୁ ପରିବର୍ତ୍ତନ ଘଟିବାରୁ ଓ ଅଧିକାଂଶ ପରିବର୍ତ୍ତନ ପାଇଁ ଆମେ ପ୍ରସ୍ତୁତ ନ ଥିବାରୁ ପ୍ରତିଟି ପରିବର୍ତ୍ତନ

ସହିତ ସାମଞ୍ଜସ୍ୟ ରକ୍ଷା କରି ଚଳିବା ପାଇଁ ନିଜ ଜୀବନଧାରା, ମନୋବୃତ୍ତି, ଅଭ୍ୟାସ, ସ୍ୱଭାବ ଓ ଚଳିଚଳଣର ଆମୂଳ ପରିବର୍ତ୍ତନ ସମ୍ଭାଳି ନ ପାରି ଏବେକାର ମଣିଷ ସବୁବେଳେ ଅଙ୍କ ବହୁତ ଚାପ ଅନୁଭବ କରୁଛି । ଏହାର ପ୍ରତିକାର ଓ ପ୍ରତିଷେଧର ଉପାୟ କ'ଣ, ସେକଥା କହିବା ପୂର୍ବରୁ ଆଧୁନିକ ଜୀବନର ଚାପ ବିଷୟରେ ଆଲୋଚନା କରୁଛି ।

ଆଧୁନିକ ଜୀବନର ଚାପ

ଆମର ବର୍ତ୍ତମାନ ଜୀବନରେ ଚିରାଚରିତ କାରଣ ଛଡ଼ା ନୂଆ ପ୍ରକାରର ଚାପ ସୃଷ୍ଟି ହୋଇଛି । ସେ ବିଷୟର ବିସ୍ତାରିତ ଆଲୋଚନା ଏଠି ହେବ । ଚିରାଚରିତ କାରଣ ହେଲା ପିଲା ବଢ଼େଇବାର ଜଞ୍ଜାଳ, ଝିଅ ବାହା ନ ହେବାର ଦୁଶ୍ଚିନ୍ତା, ପୁଅର ବେକାରୀ, ଚାକିରି ଜୀବନରୁ ଅବସର ଇତ୍ୟାଦି । କଥା ହେଲା ଏସବୁ ଚାପ ବିଷୟ ଆମେ ଜାଣିଛୁ ଓ ଏସବୁ ବିଷୟ ନେଇ ଆମର ମନ ଦୁଃଖ ହେଲେ ଆମେ ଅନ୍ୟକୁ କହୁ; ଅନ୍ୟ ଲୋକଙ୍କର ସାହାଯ୍ୟ ଓ ପରାମର୍ଶ ଲୋଡୁ । ମାତ୍ର ଯେଉଁ ବିଷୟଟି ଆମର ଅଜାଣତରେ ଘଟେ, ସେଥିପ୍ରତି ଆମର ନଜର ପଡ଼େ ନାହିଁ । ସେହି ନୂଆ ପ୍ରକାର ଜୀବନଯାପନର ଚାପକଥା ବର୍ଣ୍ଣନା କରାଗଲା ।

ଗତିଶୀଳ ଜୀବନ ଚାପ ବଢ଼ାଏ

ଗତ ପଚାଶ ବର୍ଷ ଭିତରେ ଓଡ଼ିଶାର ସବୁଠାରୁ ବେଶି ପରିବର୍ତ୍ତନ ହେଉଛି ସ୍ଥାନରୁ ସ୍ଥାନାନ୍ତର ଯିବା ଆସିବାରେ । ବସ୍, ଟ୍ୟାକ୍ସି, ମୋଟରଗାଡ଼ି, ରେଲଗାଡ଼ି, ଉଡ଼ାଜାହାଜ ସବୁପ୍ରକାର ଯାନବାହନରେ ସବୁବେଳେ ଲୋକଙ୍କର ଭିଡ଼ । ପ୍ରତିଦିନ କାମଜାଗାକୁ ଯିବା ଆସିବାରେ ଦୁଇ ତିନି ଘଣ୍ଟା ସମୟ ଖର୍ଚ୍ଚ ହେଲେ, କେହି ସେଟା ଅସ୍ୱାଭାବିକ ବୋଲି ଭାବନ୍ତି ନାହିଁ । କଲିକତା, ଦିଲ୍ଲୀ, ବମ୍ବେ ପରି ବଡ଼ ବଡ଼ ସହରମାନଙ୍କରେ ତ ଯିବାଆସିବାରେ ଆହୁରି ଭିଡ଼ ଥାଏ ଓ ଆହୁରି ବେଶି ସମୟ ଖର୍ଚ୍ଚ ହୋଇଥାଏ । ତା'ଛଡ଼ା କାମରେ ଡେରିରେ ପହଞ୍ଚିବାର ଉତ୍କଣ୍ଠା, ରାସ୍ତାରେ କୌଣସି କାରଣରୁ ବସ୍ କି ମୋଟର ଗାଡ଼ି ଅଟକି ଗଲେ ଯେଉଁ ଲୋକର କଚେରିରେ କେସ୍ ପଡ଼ିଛି କି ଯିଏ ପରୀକ୍ଷା ଦେବାକୁ ଯାଉଛି କିମ୍ବା ଯାହାର ଟ୍ରେନ୍ ଧରି ଦୂର ଜାଗାକୁ ଯିବାର ଅଛି; ସେମାନଙ୍କର ଉତ୍କଣ୍ଠା ବହୁତ ବଢ଼ିଯାଏ । ଯାହାକୁ ବରାବର ଏହି ଭାବରେ ଯିବାଆସିବା କରିବାକୁ ପଡ଼େ, ତା'ର ଜୀବନର ଚାପମାତ୍ରା ବହୁତ ବଢ଼େ । ଆଜିକାଲି ବ୍ୟବସାୟ ସଂକ୍ରାନ୍ତ କାମରେ ବା ଟୁର୍‌ରେ ବହୁତ ଲୋକଙ୍କୁ ବିଭିନ୍ନ ଜାଗାକୁ ଅନବରତ ଯିବାକୁ ପଡ଼େ । ଏପରି ଲୋକମାନେ ଚାପ ପ୍ରତିଷେଧକ ଉପାୟଗୁଡ଼ିକ ଶିଖି ଅଭ୍ୟାସ କଲେ ଉପକାର ପାଆନ୍ତି ।

ଏହାଛଡ଼ା ଗାଆଁଗଣ୍ଡାରୁ ବହୁ ଲୋକ ଜୀବିକା ଅର୍ଜନ ପାଇଁ ଆସି ଦୂର ସହରରେ ରହୁଛନ୍ତି । ବଦଳି, ଚାକିରି ଯୋଗୁଁ ନିଜ ପରିବାର ସହ ଏ ଜାଗାରୁ ସେ ଜାଗାକୁ ସ୍ଥାନାନ୍ତରିତ ହେଉଛନ୍ତି । ଗୋଟିଏ ଗଛକୁ ଥରକୁ ଥର ଗୋଟାଏ ଜାଗାରୁ ଉପାଡ଼ି ଅନ୍ୟ ଜାଗାରେ ଲଗେଇଲେ ଓ ସେଠି ଚେର ଲାଗିଆସିଲା ବେଳକୁ ପୁଣି ଉପାଡ଼ି ଆଉ ଗୋଟାଏ ଜାଗାରେ ଲଗେଇଲେ ଗଛ ବାଧା ପାଇ ଉଧେଇପାରେ ନାହିଁ । ମଣିଷ ମଧ୍ୟ ସେହିପରି କଷ୍ଟ ପାଇଥାଏ । ନୂଆ ଜାଗାକୁ ଗଲେ ଅନେକଙ୍କର ଭଲ ନିଦ ହୁଏ ନାହିଁ, କୋଷ୍ଠକାଠିନ୍ୟ ହୁଏ, ଖାଇବା ହଜମ ହୁଏ ନାହିଁ । ମନ ବ୍ୟସ୍ତ ହେବା, ଅଥୟ ଲାଗିବା, ପୁରୁଣା ଜାଗା କଥା ମନେ ପଡ଼ି ମନଦୁଃଖ ହେବାର ଅନୁଭୂତି ପ୍ରାୟ ସମସ୍ତଙ୍କର ହୋଇଥାଏ । ବାରମ୍ବାର ସ୍ଥାନାନ୍ତର ହେଲେ ମଣିଷ ଏ ପ୍ରକାର ଅନୁଭୂତିକୁ ଅଗ୍ରାହ୍ୟ କରିବାକୁ ଶିଖେ ଓ ମାଡ଼ିମକଚି ରହିଯାଏ । କିନ୍ତୁ ଅନ୍ୟ ପ୍ରକାର ଚାପ ବଢ଼ିଲେ ତା' ସହିତ ଏହି ପ୍ରକାର ଛିନ୍ନମୂଳକ ଜୀବନର ଚାପ ମିଶି ଗଭୀର ଚାପ ସୃଷ୍ଟି କରିଥାଏ । ସ୍ଥାନାନ୍ତର, ପ୍ରବାସୀ ଜୀବନ ବା ବଦଳି ଚାକିରି କେତେଜଣ ସହିପାରନ୍ତି ନାହିଁ ଓ ଆଉ କେତେକ ଲୋକ ଚଳେଇ ନିଅନ୍ତି । ଯିଏ ଚଳେଇ ନେଇ ନ ପାରିଲା, ତା'ର ଅସୁବିଧାଗୁଡ଼ିକୁ ଅଗ୍ରାହ୍ୟ କଲେ ପରେ ଜଟିଳ ସମସ୍ୟା ଦେଖାଦିଏ ।

ସମୟର ଅଭାବ

ନିର୍ଦ୍ଧାରିତ ସମୟରେ କାମ ସାରି ନ ପାରିଲେ ଆଧୁନିକ ଜୀବନରେ ବହୁ ବିଶୃଙ୍ଖଳା ଘଟେ । କଳକାରଖାନା, ଅଫିସ, ଡାକ୍ତରଖାନା, ସ୍କୁଲ, କଲେଜ, ଯାନବାହନର ଚଳାଚଳ ନିର୍ଦ୍ଧାରିତ ସମୟ ଅନୁସାରେ ନ ହେଲେ, ଗୋଟିଏ ଜାଗାରେ ବିଶୃଙ୍ଖଳା ଯୋଗୁଁ ଅନ୍ୟ ସବୁ ସଂଶ୍ଳିଷ୍ଟ କ୍ଷେତ୍ରରେ ମଧ୍ୟ ବିଭ୍ରାଟ ଦେଖାଦିଏ । ଆଗକାଳ ପରି ସୂର୍ଯ୍ୟର ଉଦୟ ଓ ଅସ୍ତ ଅନୁସାରେ ଲୋକେ କାମ କରନ୍ତି ନାହିଁ, ଘଡ଼ି-ଘଣ୍ଟା ଧରି କାମ କରନ୍ତି । ଘରେ ଯଦି ସକାଳ ଓଳି ଠିକ୍ ସମୟରେ ରନ୍ଧା ନ ସରିଲା, ତେବେ ପିଲାମାନେ ନ ଖାଇ ସ୍କୁଲ ଗଲେ । ପରୀକ୍ଷା ପାଖ ହେଲେ ନ ଶୋଇ ରାତି ଅନିଦ୍ରା ହୋଇ ପାଠ ପଢ଼ିଲେ ଓ ଯଦି କାହାକୁ ଖବର ଦେବାର ଥାଏ ବା ବଜାରରୁ ଅଳ୍ପ କିଛି ଜିନିଷ କିଣିବାର ଥାଏ, ତେବେ ଖେଳ ସମୟରୁ କାଟି ଏସବୁ କାମ କରନ୍ତି । ବଡ଼ ମଣିଷମାନଙ୍କ ଜୀବନ ମଧ୍ୟ ଏକାପରି । (୧) ନିଦର ଅଭାବ, (୨) ସମୟରେ ଅର୍ଥାତ୍ ଭୋକ ବେଳେ ନ ଖାଇ ଅସମୟରେ ଖାଇବା, (୩) ଖେଳାଖେଳି ପରି ଶରୀର ଚର୍ଚ୍ଚାର ଅଭାବ ଏବଂ (୪) ଉପଯୁକ୍ତ ବିଶ୍ରାମର ଅଭାବ ବର୍ତ୍ତମାନ ଜୀବନରେ ନିତ୍ୟନୈମିତ୍ତିକ ବ୍ୟାପାର ।

ଯାନବାହନ ଚଳେଇବାରେ ଯେଉଁମାନେ ଲିପ୍ତ, ସେମାନଙ୍କୁ ରାତିରେ କାମ କରିବାକୁ ପଡ଼େ । କାରଣ ଟ୍ରକ୍, ରେଳଗାଡ଼ି, ଉଡ଼ାଜାହାଜ ଏସବୁ ଦିନରାତି ଚାଲେ । ସେମାନଙ୍କୁ ଦିନରେ ଛୁଟି ମିଳିଲେ କ'ଣ ହେଲା, ଦିନରେ କେବଳ ସେମାନେ ଘରର ଅନ୍ୟାନ୍ୟ କାମ କରନ୍ତି ଓ ଯଥେଷ୍ଟ ଶୁଅନ୍ତି ନାହିଁ । ସେହିପରି କଳକାରଖାନାରେ ଯେଉଁମାନେ ରାତି, ଓପରଓଳି ଇତ୍ୟାଦି ବିଭିନ୍ନ ପାଳିରେ କାମ କରନ୍ତି, ସେମାନଙ୍କର ଖାଇବା ଶୋଇବାରେ ଠିକ୍ ସମୟ ବୋଲି କିଛି ନ ଥାଏ । ଏ ତ ଗଲା ସାଧାରଣ ଲୋକଙ୍କ କଥା; ବେଶି ରୋଜଗାର କରୁଥିବା ବ୍ୟବସାୟୀ ରାଜନୀତିକ ଲୋକ, ଓକିଲ, ଡାକ୍ତର, ବଡ଼ ପାହ୍ୟାର ଅଫିସର, ସମସ୍ତେ ନିଜ କାମକୁ ସବୁଠାରୁ ବେଶି ଗୁରୁତ୍ୱ ଦେଉଥିବାରୁ ନିଜର ଆରାମ ପାଇଁ, ବିଶ୍ରାମ ପାଇଁ, ଶାରୀରିକ ଚର୍ଚ୍ଚା ପାଇଁ ସମୟ ରଖନ୍ତି ନାହିଁ । ଫଳରେ ପ୍ରତିଦିନର ସାଧାରଣ ଚାପ ଜମି ଜମି ଶେଷରେ ଅତିଶୟ ଚାପରେ ପରିଣତ ହୁଏ ଓ ଦେହରେ ରୋଗର ସୃଷ୍ଟି ହୋଇଥାଏ ।

(ପାଶ୍ଚାତ୍ୟ ଦେଶଗୁଡ଼ିକରେ ଆଜିକାଲି ଅଧିକାଂଶ କର୍ମସ୍ଥଳରେ କର୍ମଚାରୀମାନଙ୍କ ପାଇଁ ବ୍ୟାୟାମାଗାର, ସୁଇମିଂପୁଲ ଓ ଟେନିସ୍‌କୋର୍ଟ ଇତ୍ୟାଦିର ବ୍ୟବସ୍ଥା ଅଛି । ଦିନ ଭିତରେ ଅଧଘଣ୍ଟାରୁ ଘଣ୍ଟାଏ ସମୟ ବହୁତ ଲୋକ ପହଁରି, ଦୌଡ଼ାଦୌଡ଼ି କରି, ଟେନିସ୍ ବା ବ୍ୟାଡ଼ମିଣ୍ଟନ ଖେଳି କିମ୍ବା ବ୍ୟାୟାମ କରି ଦେହକୁ ସତେଜ ରଖନ୍ତି । ଜାପାନ, ଚୀନ୍, କୋରିଆ, ତାଇୱାନ ଏସବୁ ଦେଶରେ ନିର୍ଦ୍ଧାରିତ ସମୟରେ ମଜୁରିଆ, କିରାଣି, ଅଫିସର ସମସ୍ତେ ଅଳ୍ପ ସମୟ ପାଇଁ ବ୍ୟାୟାମ କରନ୍ତି । ଏ ବିଷୟଟି ପ୍ରତିଷେଧକ ଉପାୟର ଆଲୋଚନା ବେଳେ ସୁବିସ୍ତୃତ ଭାବରେ ବର୍ଣ୍ଣିତ ହେବ ।)

କର୍ମବ୍ୟସ୍ତତା ଓ ବହୁ ଦାୟିତ୍ୱ ନେବା ଚାପ ବୃଦ୍ଧିର କାରଣ

ଆମ ଦେଶରେ ଅତି ଅଳ୍ପ ଲୋକ ଜୀବନର ସବୁ କ୍ଷେତ୍ରରେ ସମତା ରକ୍ଷା କରି ଚଳନ୍ତି । ଅଧିକାଂଶ ଲୋକ ଜୀବନର ଗୋଟିଏ ଦିଗକୁ ମୁଖ୍ୟ ବୋଲି ବିବେଚନା କରି ତା'ରି ପଛରେ ଦୌଡ଼ନ୍ତି । ବର୍ତ୍ତମାନ କାଳରେ ଆମ ଜୀବନର ଲକ୍ଷ୍ୟ ହେଉଛି ନିଜ ଅବସ୍ଥାର ଉନ୍ନତି । ଭଲ ସ୍କୁଲରେ ପାଠ ପଢ଼ି, ପରୀକ୍ଷାରେ ଭଲ କରି ଭଲ ଚାକିରିଟିଏ ନ ପାଇଲେ ଚିର ଜୀବନ ତଳେ ପଡ଼ି ରହିବାକୁ ପଡ଼ିବ । ମାତ୍ର ଉନ୍ନତି ପାଇଁ ଧୀରେ ସୁସ୍ଥେ କାମ କରିବା ହେଲା ଗୋଟିଏ ବାଟ ଓ ଦୌଡ଼ିବା ପାଇଁ, ହନ୍ତସନ୍ତ ହୋଇ ବା ବ୍ୟତିବ୍ୟସ୍ତ ହୋଇ ଉନ୍ନତି ପଛରେ ଧାଇଁବା ହେଲା ଆଉ ଗୋଟାଏ ବାଟ । ଆଜିକାଲି ମଧ୍ୟବିତ୍ତ ପରିବାରରେ ପିଲା ନିଜେ ଦାନ୍ତ ଘଷି ଶିଖିବା ପୂର୍ବରୁ ବହି ପଢ଼ିବାକୁ ଶିଖେ । ନିଜ ହାତରେ ଖାଇ ଶିଖିଲା ପୂର୍ବରୁ ହସ୍ତାକ୍ଷର ଲେଖା ଆରମ୍ଭ ହୁଏ । କାଳେ ସେ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କଠାରୁ ପଛେଇ ଯିବ, ସେଥିପାଇଁ କେବଳ

ପଢ଼ି ଲେଖିପାରିଲେ ଯଥେଷ୍ଟ ନୁହେଁ । ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ ତୁଳନାରେ ଭଲ କରି କ୍ଲାସରେ ପ୍ରଥମ ହେବା ଦରକାର । ସ୍ପୋର୍ଟସ୍‌ରେ, ଗୀତ, ନାଚ ସବୁଥିରେ ଭଲ କରିବା ଦରକାର । ନଚେତ୍ ଚାକିରିର ଇଣ୍ଟରଭିଉରେ ପଛକୁ ରହିଯିବା ସମ୍ଭବ । ତା'ଛଡ଼ା ଷ୍ଟେଜ୍‌ରେ ବା ଟେଲିଭିଜନରେ ଅଭିନୟ କରି କୃତିତ୍ୱ ଅର୍ଜନ କଲେ ଆହୁରି ଭଲ । ଯିଏ ପିଲାଦିନରୁ ଏଭଳି ବଢ଼ିଲା, ତା'ର ନିଜ ଜୀବନ ବିଷୟରେ, ନିଜର ଲକ୍ଷ୍ୟ ବିଷୟରେ ଭାବିବା ପାଇଁ ମଧ୍ୟ ଅବସର ରହିଲା ନାହିଁ । ଅନ୍ୟମାନେ ତା' ପାଇଁ ଯେଉଁ ବାଟଟା ବାଛିଦେଲେ ନିର୍ବିଘ୍ନରେ ସେ ସେହି ବାଟରେ ସୁଖ ଓ ସାଫଲ୍ୟ ଆଶାରେ ଧାଇଁଲା । ତା'ର ଜୀବନର ଚାପମାତ୍ରା କେତେ ବଢ଼ୁଛି, ସେ କଥା ସେ ଭାବି ନାହିଁ କି କଳ୍ପନା କରି ନାହିଁ । ଯେତେ କାର୍ଯ୍ୟବ୍ୟସ୍ତତା ଓ ଦାୟିତ୍ୱ ବଢ଼ୁଛି, ସେ ଯେ ସେତିକି ଚାପଗ୍ରସ୍ତ ହେଉଛି ଏବଂ ନିଜର ଚାପ ଲାଘବ ନ କରି କେବଳ ସହିଯାଉଛି, ସେ କଥା ତା' ମନରେ କେବେ ଉଦୟ ହୁଏ ନାହିଁ । ସେ ତେଣୁ ବଡ଼ ହେଲା ପରେ ଟିକେ ଅବସର ବା ବିଶ୍ରାମ ନେବ କ'ଣ, ଆହୁରି ଦାୟିତ୍ୱ ନିଜ ଉପରକୁ ନିଏ ।

ଆଜିକାଲି ଆର୍ଥିକ ଅନଟନ ଯୋଗୁଁ ବହୁ ପୁରୁଷ ଲୋକ ଦିନ ବେଳେ ଗୋଟିଏ ଚାକିରି ଓ ରାତିରେ ଛୋଟ ବ୍ୟବସାୟ ବା ଆଉ ଗୋଟିଏ ପାର୍ଟଟାଇମ୍ କାମ କରୁଛନ୍ତି । ସ୍ତ୍ରୀଲୋକମାନେ ମଧ୍ୟ ବହୁ ସଂଖ୍ୟାରେ ଚାକିରିରେ ପଶି ଚାକିରି ଦାୟିତ୍ୱ, ଘର କାମ, ପିଲା କାମ, ବୁଢ଼ା ବାପା-ମାଆ ବା ଶ୍ୱଶୁର-ଶାଶୂଙ୍କର ଶୁଶ୍ରୂଷା ଏହିପରି ବହୁ କାର୍ଯ୍ୟ ଓ ବହୁ ଦାୟିତ୍ୱରେ ଲିପ୍ତ ରହି ଯନ୍ତ୍ର ପରି ଗୋଟାଏ ପରେ ଗୋଟାଏ କାମ କରିଯାଉଛନ୍ତି । ଏଥିଲାଗି ଏଠି ମୃଦୁ ଚାପ, ମଧ୍ୟମ ଧରଣର ଚାପ ଓ ଗୁରୁ ଚାପର ଫଳ କଅଣ ତାହା କହୁଛି ।

ସାଧାରଣତଃ ଆମ ଉପରେ ସବୁବେଳେ କିଛି ନା କିଛି ଦାୟିତ୍ୱ ଓ ଚାପ ଥାଏ । ଏସବୁ ଦାୟିତ୍ୱ ଓ ଚାପ ନ ଥିଲେ ମଣିଷ ଲକ୍ଷ୍ୟହୀନ ହୋଇ ବୃଥାରେ ସମୟ କଟାଏ । ପରୀକ୍ଷା ପାଖ ହେଲେ ପିଲା ମନ ଦେଇ ପାଠ ପଢ଼ନ୍ତି । ବାହାଘର ଦିନ ପାଖେଇ ଆସିଲେ ଘରଲୋକଙ୍କର ହେଳାଦସ୍ତିଆ ଭାବ କଟିଯାଇ କର୍ମବ୍ୟସ୍ତତା ବଢ଼େ । ଲଘୁଚାପ ମଣିଷକୁ କର୍ମପ୍ରେରଣା ଯୋଗାଏ । ମଧ୍ୟମ ଧରଣର ଚାପ ଅବସ୍ଥାରେ ମଣିଷର କର୍ମଦକ୍ଷତା ବଢ଼େ । ସେ ସମୟ ହିସାବ କରି କାମ କରିବାକୁ ଶିଖେ; ଅଳ୍ପ ସମୟ ଭିତରେ ବେଶି କାମ କରିପାରିବା ଉପାୟ ଉଦ୍‌ଭାବନ କରେ । ଚାପ ଅବସ୍ଥାରେ ମଣିଷ ସାଧାରଣତଃ ଶୀଘ୍ର କାମ କରନ୍ତି ।

ଗୁରୁଚାପ ଅବସ୍ଥାରେ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ବିପରୀତ ଘଟଣା ଘଟେ । ଏକାଗ୍ରତା କମିଯାଏ, ସତର୍କତା ହ୍ରାସ ପାଏ, କାମରେ ଭୁଲ୍ ହେବା ଆରମ୍ଭ ହୁଏ, କାମ କଷ୍ଟ ଲାଗେ, ଶିଖିବାକୁ ବେଶି ବେଳ ଲାଗେ, ବିରକ୍ତି ଭାବ ଓ କ୍ଳାନ୍ତି ଏବଂ ଅବସାଦ ବଢ଼ିଚାଲେ । ଏସବୁ ଲକ୍ଷଣ ଅଗ୍ରାହ୍ୟ କରି

କାମ କରି ଚାଲିଲେ କାମ ଭଲ ହୁଏ ନାହିଁ ଓ ଏକା କାମ ଆଉ ଥରେ କରିବାକୁ ପଡ଼ିବାରୁ କାମ ସରେ ନାହିଁ । ଏଥିପାଇଁ ପିଲା ବା ବଡ଼ ମଣିଷର ଶରୀର, ମନ ଓ ବ୍ୟବହାରରେ ଚାପଜନିତ ପରିବର୍ତ୍ତନ ପରିଲକ୍ଷିତ ହେବ । ତା'ର ଦୈନନ୍ଦିନ ଚାପ ଲାଘବ କରିବା ନିହାତି ଦରକାର । କେବଳ କାମର ବୋଝ କମେଇଲେ ଚାପ କମିବ ନାହିଁ । ବିଶ୍ରାମ ନେଲେ ଓ ହସଖୁସିରେ ଅବସର ସମୟ କଟାଇବାର ବ୍ୟବସ୍ଥା କଲେ ଯାଇ ଚାପ ପ୍ରକୃତରେ କମିବ ।

ସ୍ୱଭାବ ଓ ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱ ଯୋଗୁଁ ଚାପ ବଢ଼ିଥାଏ

୧- କେତେ ଲୋକ ଅଛନ୍ତି, ସେମାନେ କାମ କମେଇବା ଦରକାର ବୋଲି ଜାଣନ୍ତି । କିନ୍ତୁ କାମ କଲା ବେଳେ କାମ ସଂକ୍ଷେପରେ କରିବେ କ'ଣ, ବଢ଼େଇବାରେ ଲାଗନ୍ତି । କେଉଁ କାମଟା ସାଙ୍ଗେ ସାଙ୍ଗେ କରିବା ଦରକାର ଓ କେଉଁଟା ଡେରିରେ କରିହେବ, ସେ କଥା ବିବେଚନା କରିପାରନ୍ତି ନାହିଁ । ଗୋଟାଏ କାମ କରିବାକୁ କେତେ ସମୟ ଲାଗେ, ସେକଥା ଭାବି ଓ ସେହି ଅନୁସାରେ ଦିନଟାଯାକର ବିଭିନ୍ନ କାମ ସାରିବାକୁ କେତେ ବେଳ ଲାଗିବ, ସେ କଥା ଭାବି ସେମାନେ କର୍ମପନ୍ଥା ସ୍ଥିର କରିପାରନ୍ତି ନାହିଁ । ନିଜର କାମରେ ଶୃଙ୍ଖଳା ନ ଥିବାରୁ ସାଧ୍ୟାତିରିକ୍ତ କାମ କରି ସେମାନେ ଚାପଗ୍ରସ୍ତ ହୁଅନ୍ତି ।

୨- କେତେକ ଲୋକ ଅଛନ୍ତି, ଯାହାଙ୍କର ଅନ୍ୟର କାମ ଉପରେ ଭରସା ନ ଥାଏ । ସେମାନେ ସବୁବେଳେ ଭାବନ୍ତି– 'ମୁଁ ନ କଲେ କାମଟା ଠିକ୍ ଭାବରେ ହୋଇପାରିବ ନାହିଁ' କିମ୍ବା 'ଅନ୍ୟ ଲୋକଦ୍ୱାରା ଏସବୁ କାମ ହୁଏ ନାହିଁ ।' ଏପରି ଭାବିବା ଯୋଗୁଁ ସେମାନେ ବହୁ ଦାୟିତ୍ୱ ନିଜ ଉପରକୁ ନିଅନ୍ତି । ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ କାମ ନିର୍ଭୁଲ ଓ ନିଖୁଣ ନ ହେଲେ ସେପରି କାମ ପସନ୍ଦ ହୁଏ ନାହିଁ । ସେମାନଙ୍କର ବିଶ୍ୱାସ ଯେ ତାଙ୍କ ଛଡ଼ା ଅନ୍ୟ ସମସ୍ତେ ଦାୟିତ୍ୱ ତୁଲାଇବା ଦିଗରେ ଅବହେଳା କରନ୍ତି । ଫଳରେ ନିଜେ ବେଶି କାମ ଆବୋରି ବସନ୍ତି ।

୩- କେତେ ଲୋକ ସ୍ୱଭାବତଃ ବୁଦ୍ଧିମାନ୍, ଉଦ୍ୟୋଗୀ, କର୍ମଠ ଓ ଉନ୍ନତିକାମୀ ହୋଇଥିବାରୁ ଜୀବନର ପ୍ରଥମ ଅବସ୍ଥାରେ ସାଫଲ୍ୟ ଓ କୃତିତ୍ୱ ଅର୍ଜ୍ଜନ କରି ବହୁତ ଉପରକୁ ଉଠିଥାନ୍ତି । ମାତ୍ର ମଧ୍ୟ ବୟସରେ ଯେତେବେଳେ କର୍ମୋନ୍ନତିର ପଥ ବାଧା ପାଏ ଓ ଅଗ୍ରଗତି ପରିବର୍ତ୍ତେ ସ୍ଥିର ଗତିରେ ଜୀବନ ଚାଲେ, ସେତେବେଳେ ଏଇ ପରିବର୍ତ୍ତିତ ଅବସ୍ଥା ସହିତ ନିଜକୁ ଚଳେଇ ନ ପାରି ସେମାନେ ମନସ୍ତାପରେ ପଡ଼ନ୍ତି ଓ ମାନସିକ ଚାପର ଶିକାର ହୁଅନ୍ତି । ନିଜର ବୁଦ୍ଧିମତ୍ତା, ପରିଶ୍ରମ ଓ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଭଲ ଗୁଣ ପାଇଁ ସେମାନେ

ପ୍ରଶଂସିତ ଓ ପୁରସ୍କୃତ ହେବା ଲାଗି ଆଶା କରୁଥିବାରୁ ଯେତେବେଳେ ଆଶାନୁରୂପ ଫଳ ନ ପାଆନ୍ତି, ସେତେବେଳେ ମାନସିକ ଅଶାନ୍ତିଗ୍ରସ୍ତ ହୁଅନ୍ତି । ଏପରି ହେବା ସ୍ୱାଭାବିକ । ମାତ୍ର ମାନସିକ ଚାପ କମେଇବାକୁ ପଡ଼ିଲେ ନିଜ ଜୀବନର ଲକ୍ଷ୍ୟ କ'ଣ, କାମନା କ'ଣ– ସେ କଥା ଆଉ ଥରେ ଚିନ୍ତା କରି ଜୀବନର ଆଭିମୁଖ୍ୟ ବଦଳେଇବାକୁ ପଡ଼େ ।

୪- ଯେଉଁ ଲୋକ ମନରେ କୌଣସି କାରଣରୁ ବହୁତ ରାଗ ଥାଏ, ସେପରି ଲୋକ ମାନସିକ ଚାପ ଭୋଗନ୍ତି । ପ୍ରଚ୍ଛନ୍ନ ରାଗର ଲକ୍ଷଣ ହେଲା ମନର କ୍ଷୋଭ, ବଞ୍ଚିତ ଭାବ, ପରଶ୍ରୀକାତରତା, ମନର ଅକ୍ଷମଣୀୟ ଭାବ, ଅନ୍ୟ ପ୍ରତି ତାଚ୍ଛଲ୍ୟ ଭାବ ଓ ଅନ୍ୟକୁ ବିଦ୍ରୂପ କରିବା । ପ୍ରକାଶ୍ୟ ରାଗର ଲକ୍ଷଣ ହେଲା ଗାଳିଗୁଲଜ କରିବା, ଜିନିଷପତ୍ର ଫୋପାଡ଼ିବା, ବାଡ଼େଇବା, ପ୍ରତିହିଂସା ଏବଂ ଅନ୍ୟକୁ ଶାରୀରିକ ଓ ମାନସିକ କଷ୍ଟ ଦେବା । ରାଗୀ ଲୋକ ନିଜ ମନୋଭାବ ପ୍ରକାଶ କରୁଥିବାରୁ ଅନେକେ ଭାବନ୍ତି ଯେ ଏପରି ଲୋକଙ୍କର ମାନସିକ ଚାପ କମ୍ । ମାତ୍ର ବାସ୍ତବରେ ରାଗର ଉତ୍ତେଜନା ଯୋଗୁଁ ଶାରୀରିକ ଓ ମାନସିକ ଚାପ ବୃଦ୍ଧି ପାଏ ।

ଯୁଗର ପରିବର୍ତ୍ତନ

ଆଧୁନିକ ଜୀବନରେ ଚାପ ସୃଷ୍ଟିର କାରଣ ହେଉଛି ଆମର ପାରିବାରିକ ଓ କର୍ମଜୀବନରେ ବହୁ ପରିବର୍ତ୍ତନ । ଯେତେବେଳେ ମଣିଷ ସ୍ଥିର ଅବସ୍ଥାରେ ଥାଏ, ସେତେବେଳେ ସେ ନିଜର ସମାଜ ଓ ସଂସାରରେ କେମିତି ଚଳିବ, ସେ କଥା ଦେଶର ପରମ୍ପରା ଅନୁସାରେ ଶିଖିଥାଏ । ପରିବର୍ତ୍ତନ କାଳରେ ପୁରୁଣା ନୀତିନିୟମ ବଦଳିଯିବାରୁ ସେ ଭଲ-ମନ୍ଦ, ଉଚିତ-ଅନୁଚିତ, କର୍ତ୍ତବ୍ୟ-ଅକର୍ତ୍ତବ୍ୟ, ଭଦ୍ର-ଅଭଦ୍ର, ନ୍ୟାୟ-ଅନ୍ୟାୟ ଇତ୍ୟାଦି ବିଷୟରେ ନିଃସନ୍ଦେହ ଭାବେ କାମ କରିପାରେ ନାହିଁ । ତେଣୁ ଅନ୍ଧାରରେ ବାଡ଼ି ବୁଲେଇ ଚାଲିଲା ପରି ସେ ଚାଲେ । ସେ ପୁରୁଣା ଅଭ୍ୟାସ ଓ ପୁରୁଣା ମନୋବୃତ୍ତିକୁ ଛାଡ଼ିପାରେ ନାହିଁ । ପୁରୁଣା ପ୍ରଥାକୁ ରକ୍ଷା କରି ନୂଆ ଅବସ୍ଥା ସହିତ ସାମଞ୍ଜସ୍ୟ ରଖି ଚାଲିଲା ବେଳକୁ ପଦେ ପଦେ ଅସୁବିଧା ହୁଏ ।

ପଚାଶ ବର୍ଷ ତଳେ ଓଡ଼ିଶାରେ ପାରିବାରିକ ଜୀବନ କ'ଣ ଥିଲା ଓ ବର୍ତ୍ତମାନ କ'ଣ ହୋଇଛି, ସେକଥା ତୁଳନା କଲେ ଏବଂ କର୍ମ ଜୀବନରେ ମଧ୍ୟ ଅଧିକାଂଶ ଲୋକ ଯେଉଁସବୁ ନୂଆ ବୃତ୍ତି, ପେସା ଅବଲମ୍ବନ କରି ନୂଆ ଉପାୟରେ ଚଳୁଛନ୍ତି, ସେ ବିଷୟ ପର୍ଯ୍ୟାଲୋଚନା କଲେ ପରିବର୍ତ୍ତନର ପ୍ରକୃତ ରୂପ ବୁଝିପାରିବେ ।

ଆମ ଯୁଗ ଅନ୍ୟ ଯୁଗ ପରି ନୁହେଁ । ଆମ ସମୟରେ ନୂଆ ଯୁଗର ସ୍ଥିତି ହେବା ପୂର୍ବରୁ, ପୁଣି ନୂଆ ପରିବର୍ତ୍ତନ ଆସିବାରୁ ଆମେ ସବୁବେଳେ ଗୋଟାଏ ପରେ ଗୋଟାଏ କ୍ରମାଗତ ପରିବର୍ତ୍ତନ ଦେଇ ଗତି କରୁଛୁଁ । ଏଥିଲାଗି ଆମର ମାନସିକ ଚାପ କ୍ରମଶଃ ବଢୁଛି । ବାହା ହୋଇ ଘରସଂସାର କଲେ ପ୍ରଥମେ ଭାବୁଛୁ– ସ୍ୱାମୀ ଓ ସ୍ତ୍ରୀକୁ ଏକା ସହରରେ ଚାକିରି ମିଳିବ ନା ନାହିଁ । ନଚେତ୍ ଅଲଗା ରହିବାକୁ ପଡ଼ିବ । ପିଲା ବଡ଼ ହେଲେ ତାକୁ ଯଦି ପାଖ ସ୍କୁଲ କଲେଜରେ ପଢ଼ିବା ପାଇଁ ଜାଗା ନ ମିଳିବ, ତାହାହେଲେ ସେ ଘରୁ ଦୂରରେ ରହି ପାଠ ପଢ଼ିବ; ଘରକୁ ଛୁଟିରେ ଆସିବ । ବୁଢ଼ାଦିନେ ପାଖରେ କିଏ ରହିବ, ସେକଥା କିଏ ଜାଣେ ? ଶିଥିଳ ବନ୍ଧନରେ ବାନ୍ଧି ହୋଇ ଏଇ ଯେଉଁ ନୂଆ ପରିବାର ଗଢ଼ି ଉଠୁଛି, ତା'ର ପ୍ରଭାବ ଘରଲୋକ ଓ ପିଲାମାନଙ୍କ ଉପରେ କ'ଣ ହେବ କେହି ଜାଣି ନାହାନ୍ତି । ଏକାଠି ନ ରହିଲାରୁ ଯେଉଁସବୁ ନୂଆ ନୂଆ ସମସ୍ୟା ଉପୁଜୁଛି, ସେସବୁ ସମସ୍ୟା ଜୀବନରେ ଗଭୀର ଚାପ ସୃଷ୍ଟି କରୁଛି ।

ଏକାଠି ଥିଲେ ମଧ୍ୟ ପିଲା ପାଠ ପଢ଼ାରେ, ମାଆ ଘରର କାମ ଧନ୍ଦାରେ, ବାପା ନିଜ କାମରେ ବା ଅନ୍ୟ କେଉଁଥିରେ ବ୍ୟସ୍ତ । ଏକା ଘରେ ଥାଇ ମଧ୍ୟ କାହାର ମନ ଖରାପ ହେଉଛି, କାହାକୁ ଏକୁଟିଆ ଲାଗୁଛି, ସେକଥା ଅନ୍ୟମାନେ ଜାଣୁ ନାହାନ୍ତି । ଯାତ୍ରୀଶାଳାରେ ପାଖାପାଖି ରହିଲା ପରି ନିଜ ଘରେ ଲୋକ ନିଜ ପରିବାର ସହିତ ଚଳୁଛନ୍ତି । ଫଳରେ ନିଜର ଅଜାଣତରେ ସେମାନଙ୍କ ଭିତରେ ମନର ବନ୍ଧନ, ପ୍ରାଣର ଆକର୍ଷଣ ହୁଗୁଳା ହୋଇଯାଉଛି । ବାହାର ଲୋକଙ୍କୁ ଆମେ ଯେମିତି ନିଜର ସୁବିଧା, ଅସୁବିଧା ବା ହାନି ଲାଭ କହିବାକୁ ସଙ୍କୋଚ ବୋଧ କରୁ, ଘରଲୋକଙ୍କ ସହିତ ସେପରି ସଙ୍କୋଚ ଅନୁଭବ କରୁଛୁ । ନିଃସଙ୍ଗତା ଓ ମାନସିକ ଦୂରତ୍ୱ ବର୍ତ୍ତମାନ ଆମ ଜୀବନର ଅଙ୍ଗ ହେଲାଣି । କାହା ପାଇଁ କାହାର ବେଳ ନାହିଁ ।

ଆହୁରି ଅନେକ ଦିନ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଏପରି ବିଭିନ୍ନ ପାରିବାରିକ ସମସ୍ୟା ଓ କର୍ମସ୍ଥଳର ସମସ୍ୟା ଆମ ଜୀବନରେ ଲାଗି ରହିବ ଏବଂ ଏଥିଯୋଗୁଁ ଶାରୀରିକ ଓ ମାନସିକ ଚାପ ବଢ଼ିବ । ଏଇ ପରିସ୍ଥିତିରେ ଚଳିବା ପାଇଁ ଆମ ସାମ୍ନାରେ ଦିଓଟି ବାଟ ରହିଛି ।

(୧) ଦୈନନ୍ଦିନ ଚାପ ସମ୍ଭାଳିବା ।

(୨) ଚାପ କମେଇବା ପାଇଁ ଚେଷ୍ଟା କରିବା ।

ପୂର୍ବରୁ କୁହାଯାଇଛି ଯେ ଦେହ, ମନ ଓ ପରିବେଶ ଏଇ ତିନି ଜାଗାରେ ଚାପର ସୃଷ୍ଟି ହୁଏ ଏବଂ ଏପରି ଶାରୀରିକ, ମାନସିକ ଓ ପାରିପାର୍ଶ୍ୱିକ ଚାପ ଦେହ ଓ ମନକୁ ଅଭିଭୂତ

କରେ । ଏଥିଲାଗି ଏଠି ପ୍ରଥମେ ଦେହ କିପରି ଚାପର ପ୍ରତିରୋଧ କରିପାରିବ, ସେ କଥା ଆଲୋଚନା କରାଗଲା ।

ଚାପର ପ୍ରତିଷେଧ କ'ଣ ?

ଦେହର ଉତ୍ତେଜନା ଓ ତା'ର ଚିକିତ୍ସା :

ଦେହରେ ଚାପ ଅନୁଭୂତ ହେବା ମାତ୍ରକେ ମାଂସପେଶୀଗୁଡ଼ିକ ଟାଣ ହୋଇଯାଏ । ବାହୁରେ ଇଞ୍ଜେକ୍‌ସନ୍ ନେଲାବେଳେ ଲକ୍ଷ୍ୟ କଲେ ଦେଖିବେ ଯେ ଛୁଞ୍ଚିଟା ଦେଖିଲା ମାତ୍ରକେ ବାହୁର ମାଂସପେଶୀ ସାଙ୍ଗେ ସାଙ୍ଗେ ଟାଣ ହୋଇଯାଏ । ସାଧାରଣତଃ ଯିଏ ଇଞ୍ଜେକ୍‌ସନ୍ ଦିଅନ୍ତି, ସେ ରୋଗୀ ସହିତ ପଦେ ଦୁଇପଦ ଅନ୍ୟ କଥା କହି ରୋଗୀକୁ ଅନ୍ୟମନସ୍କ କରାନ୍ତି ଓ ବାହୁର ମାଂସପେଶୀକୁ ଧୀରେ ଧୀରେ ଚିପାଚିପି କରି ତାହା ସ୍ୱାଭାବିକ ନରମ ଅବସ୍ଥାକୁ ଫେରାଇ ଆଣି ଛୁଞ୍ଚି ଫୋଡ଼ନ୍ତି । ରୋଗୀ ଆଶ୍ଚର୍ଯ୍ୟ ହୋଇ କୁହେ– ''ଆଜ୍ଞା, ଆପଣଙ୍କର ଭାରି ଭଲ ହାତ । କେତେବେଳେ ଆପଣ ଫୋଡ଼ିଦେଲେ ମୋତେ ଟିକେ ବି ଜଣାଗଲାନି ।'' ଯେଉଁ ଡାକ୍ତର ବା ନର୍ସ ବାହୁର ଟାଣ ବା ନରମ ଅବସ୍ଥା ପ୍ରତି ଖିଆଲ ନ ରଖି ତରତରରେ ଛୁଞ୍ଚି ଫୋଡ଼ନ୍ତି, ସେତେବେଳେ ରୋଗୀକୁ ତ କଷ୍ଟ ହୁଏ ଓ ଅନେକ ସମୟରେ ଛୁଞ୍ଚି ଭାଙ୍ଗିଯାଏ ।

ଆପଣ ସକାଳୁ ଆରାମରେ ଆଉଜି କରି ବସି ଚାହା ପିଉଛନ୍ତି ଓ ରେଡ଼ିଓରୁ ସକାଳ ଓଳିର ଖବର ଶୁଣୁଛନ୍ତି । ହଠାତ୍ ଶୁଣିଲେ ଯେ ରେଳ ଦୁର୍ଘଟଣା ହୋଇଛି । ଆପଣ ନିଜର ପ୍ରତିକ୍ରିୟା ଲକ୍ଷ୍ୟ କଲେ ଦେଖିବେ ଯେ ଖବରଟା ଶୁଣିଲା କ୍ଷଣି ଆଉଜି ହୋଇ ବସିବା ଅବସ୍ଥାରୁ ହଠାତ୍ ସିଧା ବସିଲେ । ହାତଟା ଥରିଉଠିଲାରୁ ଚାହା କପ୍‌ଟା ଥୋଇଦେଲେ । ଯଦି ଶୁଣିଲେ ଯେ ରେଳ ଦୁର୍ଘଟଣା ଇଂଲଣ୍ଡରେ ଘଟିଛି, ତାହାହେଲେ ଆପଣ ପୁଣି ଚାହା କପ୍‌ଟା ଉଠେଇ ନେଇ ଚାହା ପିଉ ପିଉ ଖବର ଶୁଣିଲେ । ଅଥଚ ଯଦି ଶୁଣିଲେ ଯେ ଆପଣଙ୍କ ଘରପାଖ ଷ୍ଟେସନରେ ଦୁର୍ଘଟଣା ଘଟିଛି, ତାହାହେଲେ ଖବରଟା ଶୁଣିବା ସାଙ୍ଗେ ସାଙ୍ଗେ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କୁ କହିବାକୁ ଇଚ୍ଛା ହେବ । ଦେହର ଉତ୍ତେଜନା ଯୋଗୁଁ ଆଉଜି ବସିବେ କ'ଣ ସାଙ୍ଗେ ସାଙ୍ଗେ ଦୌଡ଼ିଯାଇ ସାହିପଡ଼ିଶାଙ୍କୁ ଖବରଟା କହିବାକୁ ମନ ହେବ । କାଳେ କେହି ଚିହ୍ନାଜଣା ଲୋକ ଆହତ ହୋଇଥିବେ ଭାବି ମନ ଆଶଙ୍କା ଓ ଉଦ୍‌ବେଗରେ ପୂରି ଉଠିବ । କଥା କହିଲା ବେଳେ ଥିରି କରି କଥା କହିପାରିବେ ନାହିଁ । ଦେଖିବେ ବଡ଼ ପାଟିରେ କଥାବାର୍ତ୍ତା କରୁଛନ୍ତି, ଜୋର୍‌ରେ ଜୋର୍‌ରେ ନିଃଶ୍ୱାସ ନେଉଛନ୍ତି । ଯଦି ଦୁର୍ଘଟଣାଟି ସାଂଘାତିକ ଧରଣର ହୋଇଥାଏ, ତାହାହେଲେ ଆପଣଙ୍କ ଦେହରୁ ଝାଳ ବୋହିଯିବାର ଦେଖିବେ । ଦୁର୍ଘଟଣାଟି ଆପଣଙ୍କୁ ଯେତେ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ବୋଲି ଜଣାଯିବ, ଆପଣ ସେତେ ଦୈହିକ ଉତ୍ତେଜନା ଓ ମାନସିକ ଉଦ୍‌ବେଗ ଅନୁଭବ କରିବେ ।

ଏଥିପାଇଁ ଦେହରେ ଚାପର ପ୍ରତିକ୍ରିୟା କ'ଣ ହେଉଛି, ଏକଥା ଜାଣିବାକୁ ମନେ କଲେ ପ୍ରଥମେ ନିଜ ଦେହକୁ ପରୀକ୍ଷା କରି ଦେଖନ୍ତୁ–

୧ - ମୁଣ୍ଡରୁ ଦେହଯାକେ ଦେହର ଅଧିକାଂଶ ମାଂସପେଶୀ ଟାଣ ହୋଇ ରହିଛି ନା ଶିଥିଳ ଅବସ୍ଥାରେ ରହିଛି ?

(କ) କପାଳରେ ହାତ ମାରି ଦେଖିବେ କପାଳର ମାଂସପେଶୀ ଟାଣ ଲାଗୁଛି କି ନାହିଁ। ସେହିପରି କଳଦାନ୍ତ ପାଖରେ ମାଂସପେଶୀ, ବେକ, କାନ୍ଧ, ବାହୁ, ପିଠି, ଜଙ୍ଘ, ଗୋଡ଼ପେଣ୍ଡା ଓ ପାଦ, ବୁଢ଼ାଆଙ୍ଗୁଠି ଇତ୍ୟାଦି ଚିପି ଦେଖିଲେ ମାଂସପେଶୀର ଟେନ୍‌ସନ୍ କେତେ, ସେ କଥା ଜାଣିପାରିବେ । ଏସବୁ ଜାଗା ଦରଜ ଲାଗୁଛି କି ନାହିଁ ଓ ବିନ୍ଧାବିନ୍ଧି କରୁଛି କି ନାହିଁ, ସେଥିପ୍ରତି ଲକ୍ଷ୍ୟ ଦେବେ ।

(ଖ) ନିଃଶ୍ୱାସ ପ୍ରଶ୍ୱାସ ପରୀକ୍ଷା କରି ଦେଖିଲେ, ଧଇଁସଇଁ ହେଉଛନ୍ତି କି ନାହିଁ, ତରତରରେ ନିଃଶ୍ୱାସ ନେଉଛନ୍ତି କି ନାହିଁ ଓ ଜୋର୍‌ରେ ଜୋର୍‌ରେ ନିଃଶ୍ୱାସ ନେଉଛନ୍ତି କି ନାହିଁ । ବିଶ୍ରାମ ଅବସ୍ଥାରେ ନିଃଶ୍ୱାସପ୍ରଶ୍ୱାସର ଗତି (୧) ଧୀର, (୨) ଗଭୀର ଓ (୩) ନିୟମିତ ହୋଇଥାଏ ।

(ଗ) ବେକରେ ହାତ ମାରି ଦେଖିବେ ଯେ ଯଦି ହାତଟା ବେକଠାରୁ ଥଣ୍ଡା ଲାଗୁଛି, ତାହାହେଲେ ହୁଏତ ଚାପ ଯୋଗୁଁ ଏପରି ହେଉଛି ବୋଲି ଅନୁମାନ କରିବେ । (ରକ୍ତ ସଞ୍ଚାଳନରେ ଅନ୍ୟ ରୋଗ ଯୋଗୁଁ ଅସୁବିଧା ଘଟିଥିଲେ ବା କେତେକ ଔଷଧ ଖାଉଥିଲା ବେଳେ ମଧ୍ୟ ଏହି ଲକ୍ଷଣ ଦେଖାଯାଏ । ତେଣୁ ହାତ ଥଣ୍ଡା ହେବାର ଅର୍ଥ ନୁହେଁ ଯେ ଏହା କେବଳ ଚାପ ଯୋଗୁଁ ହେଉଛି ।)

(ଘ) ନିଜର ନାଡ଼ି ପରୀକ୍ଷା କଲେ ଦେଖିବେ, ମିନିଟ୍‌କୁ ପଞ୍ଚସ୍ତରି ଥରରୁ ଅଧିକ ଥର ନାଡ଼ିର ଗତି ବଢ଼ିଛି କି ? ନାଡ଼ିର ଗତି ଖର ହେବା ଚାପର ଆଉ ଗୋଟାଏ ଲକ୍ଷଣ ।

(ଙ) ବାହାରେ ଗରମ ହେଉଥିଲେ ଦେହରୁ ଝାଳ ବୋହିବା ସ୍ୱାଭାବିକ; କିନ୍ତୁ ଯଦି ଅପମାନଜନକ କଥା ଶୁଣି ରାଗରେ ଦେହରୁ ଝାଳ ବୋହିଗଲା କି ହଠାତ୍ କାହା ମୃତ୍ୟୁ ସମ୍ବାଦ ଶୁଣି ଝାଳ ବୋହିଗଲା କିମ୍ବା ମୋଟରଗାଡ଼ି ଧକ୍‌କାରୁ ଟିକକରେ ବଞ୍ଚିଗଲେ ଓ ଦେହରୁ ଝାଳ ବୋହିଗଲା; ତା'ହେଲେ ଏଇଟା ଚାପ ପାଇଁ ହେଉଛି ବୋଲି ଜାଣିବା କଥା ।

ଯାହାର ହାତରୁ ପ୍ରାୟ ଝାଳ ବୁହେ ଓ ହାତ ଥଣ୍ଡା ରୁହେ, ଦେହରୁ ବେଶି ଝାଳ ବୁହେ, ଏପରି ହେବାର ଅନ୍ୟ କୌଣସି କାରଣ ନ ଥିଲେ ଚାପ ଯୋଗୁଁ ଏପରି ହେଉଛି ବୋଲି ଜାଣିବା କଥା ।

ଦେହର ଉତ୍ତେଜନା କମାଇବା କିପରି ?

ନିଜର ଇଚ୍ଛା ଅନୁସାରେ ମାଂସପେଶୀକୁ ଶିଥିଳ କରି ଦେହର ଉତ୍ତେଜନା କମେଇବାର ଉପାୟ ଯୋଗଶାସ୍ତ୍ରରେ ବର୍ଣ୍ଣିତ ହୋଇଅଛି । ହଠଯୋଗୀମାନେ ଦେହର ମାଂସପେଶୀରୁ ସଞ୍ଚାଳନକୁ ଯୌଗିକ ପ୍ରାଣାୟାମ (ନିଃଶ୍ୱାସ ପ୍ରଶ୍ୱାସର ନିୟନ୍ତ୍ରଣ) ଓ ବିଭିନ୍ନ ଆସନ କରି ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରନ୍ତି । ଯୌଗିକ ବ୍ୟାୟାମ ଓ ହଠଯୋଗର ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଉପାୟ ଅନୁସରଣ କରି ସେମାନେ ନିଜ ନାଡ଼ିର ଗତି, ରକ୍ତ ସଞ୍ଚାଳନ ଓ ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟାକୁ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରି ଦେହକୁ ଶାନ୍ତ ଓ ମନ ଅବିଚଳିତ ରଖନ୍ତି । ମାତ୍ର ଯୋଗସାଧନା ବହୁ ସମୟସାପେକ୍ଷ ହୋଇଥିବାରୁ ପାଶ୍ଚାତ୍ୟ ଦେଶଗୁଡ଼ିକରେ ଏ ବିଷୟରେ ଅଧିକ ଗବେଷଣା କରି ଦେହକୁ ଚାପମୁକ୍ତ କରିବାର ସହଜ ସରଳ ଉପାୟ ବାହାର କରାଯାଇଛି । କହିବା ବାହୁଲ୍ୟ ଯେ ଏସବୁ ପଦ୍ଧତିର ମୂଳ ଉତ୍ପତ୍ତିସ୍ଥଳ ହେଲା 'ହଠଯୋଗ' ଅନୁସୃତ ଶରୀର ସାଧନାର ଉପାୟ ।

ଜ୍ୟାକବ୍‌ସନ୍‌ଙ୍କର ପଦ୍ଧତି :

ଜ୍ୟାକବ୍‌ସନ୍ ଦେହର ଉତ୍ତେଜନା କମାଇବାପାଇଁ ଦିଓଟି ପଦ୍ଧତି କଥା କହିଛନ୍ତି; ପ୍ରଥମ ହେଲା, ମାଂସପେଶୀର ଆକୁଞ୍ଚନ ଓ ପ୍ରସାରଣ ଏବଂ ଦ୍ୱିତୀୟଟା ହେଲା, ନିଃଶ୍ୱାସ ପ୍ରଶ୍ୱାସର ବିଳମ୍ବନ ।

ପ୍ରଥମ ପଦ୍ଧତି– ତଳେ ସତପ ବା ଚଦରଟିଏ ପାରି, ତା' ଉପରେ ଚିତ୍ ହୋଇ ପ୍ରଥମେ ଗୋଟିଏ ମିନିଟ୍ ପାଇଁ ସ୍ଥିର ହୋଇ ଶୋଇବ । ତା'ପରେ ମୁଣ୍ଡରୁ ପାଦଯାକେ ପ୍ରତିଟି ମାଂସପେଶୀକୁ ପ୍ରଥମେ ଯଥାସାଧ୍ୟ ଟାଣ କରି ପାଞ୍ଚ ସେକେଣ୍ଡ ଟାଣ ଅବସ୍ଥାରେ ରହିଲା ପରେ ମାଂସପେଶୀକୁ ଢିଲା କରିଦେବ । ଏହିପରି ମାଂସପେଶୀଗୁଡ଼ିକ କ୍ରମାନ୍ୱୟରେ ଟାଣ ଓ ଢିଲା ହେଲେ ଦେହରୁ ଟେନ୍‌ସନ୍ କମିଯାଏ । ଏଇ ବ୍ୟାୟମ ପ୍ରଥମେ କୋଡ଼ିଏ ମିନିଟ୍ ପାଇଁ କରି କିଛି ଦିନ ପରେ ଯେତେବେଳେ ନିଜ ଇଚ୍ଛା ଅନୁସାରେ ଦେହର ପେଶୀଗୁଡ଼ିକୁ ସାଙ୍ଗେ ସାଙ୍ଗେ ଢିଲା କରିପାରିବ, ସେତେବେଳେ ରାତିରେ ଶୋଇଲା ପୂର୍ବରୁ ଓ ସକାଳେ କାମକୁ ଯିବା ପୂର୍ବରୁ ଟାଣ ପଟା ଖଟରେ ଶୋଇ ବା ତଳେ ସତପ ପାରି ଶୋଇ ପାଞ୍ଚ ମିନିଟ୍ ପାଇଁ ଏଭଳି ଦେହକୁ ଶିଥିଳ କରିପାରିଲେ ଦେହର ଟେନ୍‌ସନ୍ ଅନେକ କମିଯିବ ।

ବ୍ୟାୟାମର କ୍ରମ- ପ୍ରଥମେ ଚାପି କରି ଆଖି ବନ୍ଦ ରଖି ଭ୍ରୂକୁଞ୍ଚନ କରି, ଦାନ୍ତ ଚିପି ମୁହଁର ମାଂସପେଶୀକୁ ଟାଣ କର । ପାଞ୍ଚ ସେକେଣ୍ଡ ପରେ ଆଖି ଖୋଲି ମୁହଁ ସାମାନ୍ୟ ମେଲା କରି ମୁହଁରେ ପ୍ରଶାନ୍ତ ଭାବ ଫୁଟାଇବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କଲେ ମୁହଁର ମାଂସପେଶୀ ଆସ୍ତେ ଆସ୍ତେ ଢିଲା ହୋଇଯିବ । ଏହିପରି ଭାବରେ ବେକ, କାନ୍ଧ ଓ ତା'ପରେ ଛାତି ଓ ପିଠି ଏବଂ ବାହୁ ଓ ହାତ ଆଙ୍ଗୁଠିରେ ମାଂସପେଶୀକୁ ପ୍ରଥମେ ସଙ୍କୋଚନ କରି ଟାଣ କଲା ପରେ ପ୍ରସାରିତ କରି ଶିଥିଳ କରିବ । ଯଦି ମାଂସପେଶୀ ଟାଣ କରିବାକୁ ଅସୁବିଧା ହୁଏ, ତେବେ କଳ୍ପନା କରିବ ଯେ ତୁମେ ମୁଷ୍ଟିଯୁଦ୍ଧ କରୁଛ ଓ ଦେହର ଏଇ ପ୍ରତିଟି ଅଂଶକୁ ତୁମର ପ୍ରତିପକ୍ଷ ଆଘାତ କରିବାକୁ ଉଦ୍ୟତ । ପେଟରେ ମୁଥି ବସିବ ଭାବିଲେ ପେଟ ଆପେ ଆପେ ଟାଣ ହୋଇଯିବ । ଏପରି ହେବାର କାରଣ ହେଲା ବାସ୍ତବ ଜଗତରେ ଯାହା ଘଟେ ସେ ଘଟଣା ଆମ ମନରେ ଯେଉଁ ପ୍ରତିକ୍ରିୟା ସୃଷ୍ଟି କରେ, ସେଇ ଘଟଣାକୁ କଳ୍ପନା କଲେ ମଧ୍ୟ ଆମ ଦେହରେ ସମାନ ପ୍ରତିକ୍ରିୟା ହୋଇଥାଏ । ପେଟ ପରେ ପିଚ୍ଛ, ଜନନେନ୍ଦ୍ରିୟ, ଗୁହ୍ୟଦ୍ୱାର, ଜଂଘ, ଗୋଡ଼, ପେଣ୍ଡୀ ଓ ଶେଷରେ ପାଦର ଆଙ୍ଗୁଠିଗୁଡ଼ିକ ବନ୍ଦ ଓ ମେଲା କଲେ ଗୋଟାଏ ପାଖ ସରିଲା । ତା'ପରେ ପାଦ ଆଙ୍ଗୁଠିରୁ ଆରମ୍ଭ କରି ମୁଣ୍ଡଯାକେ ଏକା କ୍ରମ ଅନୁସରଣ କରି ବ୍ୟାୟାମଟି କରିବ ।

ନିଃଶ୍ୱାସ ପ୍ରଶ୍ୱାସରେ ବିଳମ୍ବ– ନିଃଶ୍ୱାସ ନେଲା ବେଳେ ଏକ, ଦୁଇ, ତିନି, ଚାରି, ପାଞ୍ଚ ଏମିତି ପାଞ୍ଚ ସେକେଣ୍ଡ ଧରି ଧୀରେ ଧୀରେ ନିଃଶ୍ୱାସ ନେବ । ତା'ପରେ ଧୀରେ ଧୀରେ ପାଞ୍ଚ, ଚାରି, ତିନି, ଦୁଇ, ଏକ ଗଣି ପ୍ରଶ୍ୱାସ ଛାଡ଼ିବ ।

ଆମେ ସାଧାରଣତଃ ନିଃଶ୍ୱାସ ନେଲା ବେଳେ ପେଟ ଖଙ୍କାଳି ନିଃଶ୍ୱାସ ନେଉ ଓ ପ୍ରଶ୍ୱାସ ଛାଡ଼ିଲା ବେଳେ ପେଟ ଉପରକୁ ଉଠେ । ଏ କ୍ଷେତ୍ରରେ ତା'ର ବିପରୀତ ହେବ । ଅର୍ଥାତ୍ ଏକ, ଦୁଇ, ତିନି, ଚାରି, ପାଞ୍ଚ ଗଣିଲା ସମୟରେ ପ୍ରଥମେ ପେଟ ନିଃଶ୍ୱାସରେ ପୂର୍ଣ୍ଣ ହେବ । ପ୍ରଥମେ ଫୁସ୍‌ଫୁସ୍‌ର ତଳ ଅଂଶ ଓ ତା'ପରେ ପୂରା ଫୁସ୍‌ଫୁସ୍‌ଟି ପୂରିଗଲେ ଯେତେବେଳେ ଆଉ ନିଃଶ୍ୱାସ ପବନ ରହିବାକୁ ଜାଗା ନ ଥିଲା ପରି ଜଣାଯିବ, ସେତେବେଳେ ପ୍ରଶ୍ୱାସ ତ୍ୟାଗ କରିବ । ଏହିପରି ଭାବରେ ପାଞ୍ଚଥର ନିଃଶ୍ୱାସ ପ୍ରଶ୍ୱାସ ନେଲେ ଦେହ ଶିଥିଳ ହୋଇ ଶାନ୍ତ ପଡ଼ିଯାଏ ।

ଦେହର ମାଂସପେଶୀକୁ ଟାଣ ଓ ଢିଲା କରିବା ପାଇଁ ଯଦି ଟାଣ କଲା ବେଳେ ଏହିପରି ଗଭୀର ନିଃଶ୍ୱାସ ନେବ ଓ ଢିଲା କଲା ବେଳେ ଧୀରେ ଧୀରେ ପ୍ରଶ୍ୱାସ ଛାଡ଼ିବ, ତେବେ ବେଶି ଉପକାର ମିଳେ ।

ତୃତୀୟ ଅବସ୍ଥାରେ ଦେହର ମାଂସପେଶୀକୁ ଟାଣ ବା ଢିଲା ନ କରି ଓ ବିଳମ୍ବିତ ଭାବରେ ନିଃଶ୍ୱାସ ପ୍ରଶ୍ୱାସ ନ ନେଇ କେବଳ ଦେହର ଶିଥିଳ ଅବସ୍ଥାରେ ଦେହର କ'ଣ କ'ଣ ଅନୁଭୂତି ହେଉଥିଲା, ସେକଥା ମନେପକାଇ ଦେହଯାକ ସେଇ ଶାନ୍ତି ଓ ତୃପ୍ତିର ଅନୁଭୂତି ଖେଳି ଯାଉଥିବାର କଳ୍ପନା କରିବ । ଭାବିବ, ଦେହରୁ ଯେମିତି ସବୁ କ୍ଷମତା ଓ ବଳ ଚାଲିଯାଇଛି । ଏହିପରି ପାଞ୍ଚ ମିନିଟ୍ ଶୋଇଲା ପରେ ପୂରା ବ୍ୟାୟାମଟି ଶେଷ ହେବ ।

ଜ୍ୟାକବ୍‌ସନ୍‌ଙ୍କର ଏଇ ପଦ୍ଧତିର ପରିବର୍ତ୍ତନ ଓ ପରିବର୍ଦ୍ଧନ ହୋଇ ନୂଆ ନୂଆ ରିଲାକ୍‌ସେସନ୍ ଉପାୟ ବାହାରିଛି । ଏଠି ସଂକ୍ଷେପରେ ସେଇ ପଦ୍ଧତିଗୁଡ଼ିକ ବିଷୟରେ ସାମାନ୍ୟ ଆଲୋଚନା କରାଗଲା ।

ବାୟୋ-ଫିଡ୍‌ବ୍ୟାକ୍ ବା ଶରୀର ପ୍ରତି ନିର୍ଦ୍ଦେଶ :

ଦେହର ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟା ରକ୍ତ ସଞ୍ଚାଳନ, ରକ୍ତଚାପ, ମାଂସପେଶୀର ପ୍ରତିକ୍ରିୟା ପରି ଯେଉଁସବୁ କାର୍ଯ୍ୟ ସ୍ୱୟଂଚାଳିତ ସ୍ନାୟୁମଣ୍ଡଳ ଦ୍ୱାରା ନିୟନ୍ତ୍ରିତ ହୋଇଥାଏ, ସେଗୁଡ଼ିକ ଆମର ନିର୍ଦ୍ଦେଶ ବା ଇଚ୍ଛା ଅନୁସାରେ ପରିଚାଳିତ ହୁଏ ନାହିଁ । ବାୟୋଫିଡ୍‌ବ୍ୟାକ ପଦ୍ଧତି ଏସବୁ ପ୍ରତିକ୍ରିୟାକୁ ମଣିଷର ନିଜର ନିର୍ଦ୍ଦେଶ ଅନୁସାରେ ପରିବର୍ତ୍ତିତ କରିବାକୁ ଶିଖାଏ । ସେମାନଙ୍କର ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ ହେଲା ଯେ ରୋଗୀ ଉତ୍କଣ୍ଠା ନିରୋଧ (ଆଣ୍ଟି ଏଂଗ୍‌ଜାଇଟି) ଔଷଧ ସବୁବେଳେ ନ ଖାଇ ବିନା ଔଷଧରେ ଦେହର ପ୍ରତିକ୍ରିୟାକୁ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରି ନିଜ ଉତ୍କଣ୍ଠା ଓ ଚାପ କମାଇପାରିବ । ଏଇ ଉପାୟଟି ପଢ଼ି ଶିଖିବା ସମ୍ଭବ ନୁହେଁ । କୌଣସି ଚିକିତ୍ସକ (ଯିଏ ଏ ବିଷୟଟି ଶିଖିଛନ୍ତି) କେବଳ ଏଇ ଉପାୟଟିରେ ରୋଗୀକୁ ତାଲିମ ଦେଇପାରିବେ । ସେଥିଲାଗି ଏଇ ପଦ୍ଧତି କେମିତି ଅଭ୍ୟାସ କରିହେବ, ସେକଥା ନ କହି ବିଷୟଟି କ'ଣ ତାହା ଲେଖୁଛି ।

ବିଖ୍ୟାତ ମନୋବିଜ୍ଞାନୀ ନୀଲ୍ ମିଲାର୍ ପ୍ରଥମେ ଗବେଷଣା କରି ଦେଖେଇଲେ ଯେ ବିଶେଷ ପଦ୍ଧତିରେ ଶିଖାଇଲେ ରକ୍ତଚାପ ଓ ହୃତ୍‌ପିଣ୍ଡ ସ୍ପନ୍ଦନର ପରିବର୍ତ୍ତନ କରିବା ସମ୍ଭବ ହେଉଛି । ଅନ୍ୟମାନେ ମଧ୍ୟ ଦେଖେଇଲେ ଯେ ଜିଭ ସୁଆଦିଆ ଖାଇବା କଥା ଭାବିଲେ ପାଟିରୁ ବେଶି ଛେପ ବା ଲାଳ ବାହାରୁଛି ଓ ଅସୁଆଦିଆ ଖାଇବା କଥା ଭାବିଲେ ଆଦୌ ଲାଳ ବୋହୁ ନାହିଁ । ସେଇ ସମୟରେ ରୁଷୀୟ ମନୋବିଜ୍ଞାନୀମାନେ ଦେଖାଇଲେ ଯେ ବିଶେଷ ଶବ୍ଦ ଉଚ୍ଚାରଣ କରି ମଧ୍ୟ ଏପରି ପ୍ରତିକ୍ରିୟାର ପରିବର୍ତ୍ତନ କରିବା ସମ୍ଭବ ହେଉଛି । ଆମେ ମଧ୍ୟ ନିଜ ଅଭିଜ୍ଞତାରୁ ଜାଣୁ ଯେ ଅନ୍ଧାର ଘରକୁ ପଶିଗଲେ ଯଦି ଭୂତ ଡର ଲାଗେ, ତେବେ ରାମ ନାମ ଉଚ୍ଚାରଣ କଲେ ଭୟ ଚାଲିଯାଏ । ମନ ଅତି ବିଚଳିତ ହୋଇଗଲେ ଇଷ୍ଟଦେବତା ବା ଗୃହ ଦେବତାଙ୍କ ମୂର୍ତ୍ତି ମନେପକାଇ ସାଙ୍ଗେ ସାଙ୍ଗେ ମନକୁ ଶାନ୍ତ କରିପାରନ୍ତି ।

ଯେଉଁ ମନୋବିଜ୍ଞାନୀମାନେ ସମ୍ମୋହନ ପଦ୍ଧତି ପ୍ରୟୋଗ କରି ଅନିଦ୍ରା ରୋଗ, ଉତ୍କଣ୍ଠା ରୋଗ, ଉଡ଼ାଜାହାଜରେ ଚଢ଼ିବାର ଭୟ, ଉଚ୍ଚ ଜାଗାରେ ଚଢ଼ିବାର ଭୟ ଇତ୍ୟାଦି ବିଶେଷ ଧରଣର ଭୟ ରୋଗର ଚିକିତ୍ସା କରନ୍ତି, ସେମାନେ ମଧ୍ୟ ଦେଖାଇଲେ ଯେ ରୋଗୀ ସମ୍ମୋହିତ ଅବସ୍ଥାରେ ଥିଲା ବେଳେ ସେମାନେ ନିର୍ଦ୍ଦେଶ ଦେଇ ତା'ର ଦେହର ପ୍ରତିକ୍ରିୟାକୁ ବଦଳାଇ ପାରୁଛନ୍ତି । ଯଥା : ଯେଉଁ ଲୋକ ଚାହିଁଥିଲାବେଳେ ନିଜ ଦେହକୁ ଟିକେ ହେଲେ କୋହଳ କି ଢିଲା କରିପାରୁ ନାହିଁ, ସେ ସମ୍ମୋହିତ ଅବସ୍ଥାରେ ଶୋଇଥିଲା ବେଳେ ଚିକିତ୍ସକଙ୍କ ନିର୍ଦ୍ଦେଶ ଅନୁସାରେ ଦେହକୁ ଶିଥିଳ କରିପାରୁଛି । ସେହିପରି ସମ୍ମୋହିତ ଅବସ୍ଥାରେ ଥିଲା ବେଳେ ''ଦେହର ଦରଜ କି ବିନ୍ଧାବିନ୍ଧି ଅନୁଭବ କରିପାରିବେ ନାହିଁ'' ବୋଲି ନିର୍ଦ୍ଦେଶ ଦେଲେ ସେପରି କଷ୍ଟ ଅନୁଭୂତି ଉଭେଇ ଯାଉଛି । ''ସମ୍ମୋହିତ ଅବସ୍ଥାରୁ ଉଠିଲା ପରେ 'ଶାନ୍ତି ଶାନ୍ତି' ଉଚ୍ଚାରଣ କଲେ ଦେହ ଆପେ ଆପେ କୋହଳ ଓ ଭାରୀ ଲାଗିବ'' ବୋଲି ନିର୍ଦ୍ଦେଶ ଦେଲାରୁ ପରେ ସେହି ଲୋକ ଯେତେବେଳେ ଶୋଇବାକୁ ଗଲେ ସେତେବେଳେ 'ଶାନ୍ତି-ଶାନ୍ତି' କହିଲାରୁ ତାଙ୍କ ଦେହ ହାତ ଭାରୀ ଭାରୀ ଲାଗିଲା, ଦେହର ଟାଣ ଭାବ ଚାଲିଗଲା । ରୁଷୀୟ ଚିକିତ୍ସକମାନେ ସମ୍ମୋହନ ପଦ୍ଧତିରେ ପ୍ରସୂତିମାନଙ୍କୁ କଷ୍ଟ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରିବାକୁ ଶିଖାଇ ଦେଖୁଛନ୍ତି ଯେ ସାଧାରଣ ପ୍ରସୂତିମାନଙ୍କ ତୁଳନାରେ ସେମାନଙ୍କର ପ୍ରସବ ବେଦନା ଖୁବ୍ କମ୍ ହେଉଛି ।

ବାୟୋ-ଫିଡ୍‌ବ୍ୟାକ୍ ପଦ୍ଧତି ଏସବୁ ପଦ୍ଧତିଠାରୁ ଅଲଗା । ଗୋଟିଏ ଉଦାହରଣ ଦିଆଗଲା । ଚିକିତ୍ସକ ପ୍ରଥମେ ରୋଗୀର ରକ୍ତଚାପ ପରୀକ୍ଷା କରନ୍ତି । ତା'ପରେ ରୋଗୀକୁ ଗୋଟିଏ ଶାନ୍ତିପୂର୍ଣ୍ଣ ପରିବେଶ କଳ୍ପନା କରିବାକୁ କୁହନ୍ତି । ସେ ପରିବେଶରେ ଥିଲାବେଳେ ତା'ର କ'ଣ ଅନୁଭୂତି ହେଉଛି ସେ କଥା ପଚାରନ୍ତି । ରୋଗୀ ଦେଖେ ଯେ ସେ ଯେତେବେଳେ ଶାନ୍ତ, ସୁନ୍ଦର, କୋଳାହଳଶୂନ୍ୟ ପରିବେଶ କଥା ଭାବୁଛି ଓ ଅନୁଭବ କରୁଛି, ତା'ର ରକ୍ତଚାପ କମିଯାଉଛି । ଏହି ଭାବରେ କେତେଥର ଅଭ୍ୟାସ କଲା ପରେ ସେ ଯେତେବେଳେ ଏଭଳି ଶାନ୍ତ ପରିବେଶ ଆଖି ବୁଜି ଦେଖୁଛି, ତା'ର ରକ୍ତଚାପ କମିଯାଉଛି । ଯାହାର କଳ୍ପନା ଶକ୍ତି କମ୍, ସେମାନଙ୍କୁ ଆକାଶ, ସମୁଦ୍ର, ତୁଷାର ଆଚ୍ଛାଦିତ ନୀଳ ପର୍ବତ ଇତ୍ୟାଦିର ମନୋରମ ଦୃଶ୍ୟ ଦେଖାଇ ସେ ଛବିଟିକୁ ଆଖି ବୁଜି ଭାବିବାକୁ କୁହନ୍ତି ଓ ଧୀରେ ଧୀରେ ଏଇ ଛବିଟି ମନେ ପଡ଼ିଲେ ଦେହ ଓ ମନ ଶାନ୍ତ ହୋଇ ଆସିବାର ଅନୁଭୂତିକୁ ମନେରଖିବାକୁ କୁହନ୍ତି । ପରେ ଏଇ ଛବିଟି ଆଖି ଆଗରେ ଭାସି ଉଠିଲେ ଆପେ ଆପେ ଦେହର ଚାପଜନିତ ଆଲୋଡ଼ନ କମିଯାଏ ।

ବାୟୋ-ଫିଡ୍‌ବ୍ୟାକ୍‌ର ଏଇ ସଂକ୍ଷିପ୍ତ ପଦ୍ଧତି ଛଡ଼ା ବିସ୍ତାରିତ ପଦ୍ଧତି ମଧ୍ୟ ରହିଛି । କେତେକ ପ୍ରକାରର ଶ୍ୱାସରୋଗ, ମାଇଗ୍ରେନ୍, ବେକ ଦରଜ, ପିଠି ବିନ୍ଧା ଇତ୍ୟାଦି ରୋଗ ହେଲେ ଯଦି ଔଷଧ ରୋଗକୁ ସୁହାଏ ନାହିଁ, ତା' ହେଲେ ଚିକିତ୍ସକମାନେ ବାୟୋ-ଫିଡ୍‌ବ୍ୟାକ୍ ପଦ୍ଧତିରେ ଚିକିତ୍ସା କରନ୍ତି । ଅନେକ ସମୟରେ ରୋଗର ପ୍ରକୋପ ବେଶି ଥିଲାବେଳେ ଔଷଧ ଦିଅନ୍ତି ଓ ରୋଗର ପ୍ରକୋପ କମିଗଲେ ଏଇ ପଦ୍ଧତି ରୋଗୀକୁ ଶିଖାଇ ନିଜର ଦେହକୁ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରି ଶରୀର ସୁସ୍ଥ ରଖିବାର ଦାୟିତ୍ୱ ରୋଗୀକୁ ଦିଅନ୍ତି । ଆଜିକାଲି ଅନେକ ରୋଗର ମୂଳ କାରଣ ହେଉଛି ଶରୀରର ଅଯତ୍ନ ଓ ଶରୀର ଉପରେ ଅତ୍ୟାଚାର । ସିଗାରେଟ ପିଇବା, ମଦ ପିଇବା, ଅବିଶ୍ରାନ୍ତ କାମ କରିବା, ଅନିଦ୍ରା ହେବା, ଅଖାଦ୍ୟ ଖାଇବା, ଦେହର ଚର୍ଚ୍ଚା ନ କରି ମେଦ ବୃଦ୍ଧି କରିବା- ଏସବୁ ଅନେକାଂଶରେ ରୋଗୀର ଇଚ୍ଛାକୃତ ଚଳଣି । ରୋଗୀ ଭାବେ, ତାକୁ ସୁସ୍ଥ ରଖିବା ହେଲା ଡାକ୍ତରଙ୍କର କାମ ମାତ୍ର । ସେ ଯଦି ନିଜର ଅଭ୍ୟାସ ଓ ଚାଲିଚଳଣ ନ ବଦଳାଏ, ଡାକ୍ତର ତାକୁ ଥରକୁ ଥର ରୋଗ ହେଲେ କେମିତି ଭଲ କରିବେ ? ବାୟୋ-ଫିଡ୍‌ବ୍ୟାକ୍‌ର ମୂଳକଥା– ନିଜ ଦେହ ଭଲ ରଖିବାର ଦାୟିତ୍ୱ ରୋଗୀର । ଡାକ୍ତରଙ୍କ କାମ ହେଲା ସେ ଦିଗରେ ତାକୁ ଉପଦେଶ ଓ ଔଷଧ ଦେଇ ସାହାଯ୍ୟ କରିବା ।

ଶରୀର ଚର୍ଚ୍ଚା

କୁସ୍ତି-କସରତ କରିବା, ପହଁରିବା, ଡଙ୍ଗା ବାହିବା, ମାଇଲେ ଦୁଇ ମାଇଲ ବାଟ ନିୟମିତ ଭାବେ ଚାଲିବା ଇତ୍ୟାଦି ଯେକୌଣସି ମଧ୍ୟମ ଧରଣର ପରିଶ୍ରମ କଲେ ଯେ ଦେହ ଟାଣୁଆ ଓ ବଳୁଆ ହୁଏ, ଏକଥା ପ୍ରାୟ ସମସ୍ତେ ଜାଣନ୍ତି । ମାତ୍ର ଏଭଳି ଶରୀର ଚର୍ଚ୍ଚା କଲେ ଯେ ଦେହ ଓ ମନର ଚାପ ଲାଘବ ହୁଏ, ସେକଥା ଅନେକେ ଜାଣନ୍ତି ନାହିଁ ।

ଚାପ ଯୋଗୁଁ ଦେହ ଭିତରେ ଯେଉଁସବୁ ଦେହ-ରସାୟନରେ ପରିବର୍ତ୍ତନ ହୋଇଥାଏ, ତା' ଫଳରେ ଦେହରେ କ୍ଷତିକାରକ ଅବସ୍ଥାର ସୃଷ୍ଟି ହୋଇଥାଏ ବୋଲି ପୂର୍ବରୁ କୁହାଯାଇଛି । ପରିଶ୍ରମ ହେଲା ପରି ବ୍ୟାୟାମ ବା ଖେଳାଖେଳି କଲେ ଏ ଅବସ୍ଥାର ସଂଶୋଧନ ହୁଏ । ଏହାଛଡ଼ା ଏପରି ତାଲିମ ଫଳରେ ଦେହର ଚାପ ସହିବାର କ୍ଷମତା ମଧ୍ୟ ବଢ଼ିଥାଏ । ସୈନ୍ୟମାନଙ୍କର ତାଲିମ ପ୍ରଣାଳୀରେ ତେଣୁ ଶରୀର ଚର୍ଚ୍ଚା ଗୋଟାଏ ବଡ଼ କଥା । ସେହିପରି ବିପଦ ସମୟରେ ଅସମ୍ଭବ ମାନସିକ ଚାପ ସତ୍ତ୍ୱେ ମନ ଅବିଚଳିତ ରଖି, ଭୀତତ୍ରସ୍ତ ନ ହୋଇ ଶୃଙ୍ଖଳିତ ଭାବରେ କାମ କରିବାର ତାଲିମ ମଧ୍ୟ ସେମାନେ ପାଆନ୍ତି । ସାଧାରଣ ଲୋକ ଏଇ ପ୍ରଣାଳୀ ଅନୁସରଣ କରି ନିଜ ଦେହ ଓ ମନକୁ ଚାପ-ପ୍ରତିରୋଧୀ କରି ଗଢ଼ିପାରିବେ ।

କେତେକ ଚିକିତ୍ସକ ଆମେରିକାରେ କଲେଜ ପିଲାମାନଙ୍କୁ ୧୯୧୬ ରୁ ୧୯୫୦ ମସିହା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ (ସର୍ବମୋଟ ସତର ହଜାର ପିଲା ପରୀକ୍ଷିତ ହୋଇଥିଲେ) ସର୍ଭେ କରି

ଦେଖିଲେ ଯେ ଯେଉଁମାନେ ଶାରୀରିକ ପରିଶ୍ରମ କରୁଛନ୍ତି, ସେମାନଙ୍କର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଭଲ ରହୁଛି ଓ ସେମାନେ ବେଶି ଦିନ ବଞ୍ଚୁଛନ୍ତି । ଅନ୍ୟ ଗବେଷଣାରୁ ମଧ ଦେଖାଯାଉଛି ଯେ ଯେଉଁମାନେ ନିୟମିତ ବ୍ୟାୟାମ ବା ସେହିପରି ପରିଶ୍ରମ କାମ କରନ୍ତି, ସେମାନଙ୍କ ଭିତରେ ଶତକଡ଼ା ଷାଠିଏ ଜଣ କମ୍ ରାଗୁଛନ୍ତି ଓ ବିରକ୍ତ ହେଉଛନ୍ତି । ଶତକଡ଼ା ତିରିଶ ଜଣଙ୍କର ମନ ଖରାପ, ଦୁଷ୍ଚିନ୍ତା ଓ ମନବ୍ୟସ୍ତ ହେବାର ଭାବ ଚାଲିଯାଉଛି, ନିଦ ଭଲ ହେଉଛି, କୋଷ୍ଠକାଠିନ୍ୟ ବା ଡାଇରିଆ କମୁଛି ।

ଦେହର ଉପକାର ହେଲା ପରି ପରିଶ୍ରମ ହେଉଛି କି ନାହିଁ, ସେକଥା ଜାଣିବାର ଉପାୟ ହେଲା ବ୍ୟାୟାମ ପରେ ହୃତ୍‌ସ୍ପନ୍ଦନର ଗତି ନିଜର ନାଡ଼ି ଦେଖି ଜାଣିବା । ତଳେ ବ୍ୟାୟାମ କଲା ପରେ କେଉଁ ବୟସରେ ନାଡ଼ିର ଗତି ପ୍ରତି ମିନିଟ୍‌ରେ କେତେ ହେବା କଥା ଦିଆଯାଇଛି । ଏଇ ଚାର୍ଟ ଦେଖି ଯଥେଷ୍ଟ ପରିଶ୍ରମ ହେଲା କି ନାହିଁ ସେକଥା ଜାଣି ହେବ ।

ବୟସ	*ପ୍ରତି ମିନିଟ୍‌ରେ ବ୍ୟାୟାମ ପରେ ହୃତ୍‌ସ୍ପନ୍ଦନର ଗତି*
୨୦	୧୩୦-୧୬୦
୨୫	୧୨୭-୧୫୬
୩୦	୧୨୪-୧୫୨
୩୫	୧୨୦-୧୪୮
୪୦	୧୧୭-୧୪୪
୪୫	୧୧୪-୧୪୦
୫୦	୧୧୧-୧୩୬
୫୫	୧୦୭-୧୩୨
୬୦	୧୦୪-୧୨୮
୬୫	୧୦୧-୧୨୪
୭୦	୯୮-୧୨୦

ଶୀଘ୍ର ଶୀଘ୍ର ଚାଲିଲେ (କିମ୍ବା ଯଦି ଶୀଘ୍ର ଚାଲିବା ଅଭ୍ୟାସ ନାହିଁ, ତାହାହେଲେ ପାଖାପାଖି ୩ ସେର ଓଜନର ବ୍ୟାଗ ବା ବହି ନେଇ ଚାଲିଲେ ପରିଶ୍ରମ ହେବ) । ସାଇକେଲ ଚଲାଇଲେ, ପହଁରିଲେ, ଟେନିସ୍, ବାଡ୍‌ମିଣ୍ଟନ, ଭଲିବଲ, ଫୁଟବଲ୍, ବାଗୁଡ଼ି ଇତ୍ୟାଦି ଖେଳ ଖେଳିଲେ ପରିଶ୍ରମ ହୁଏ । ସ୍ତ୍ରୀଲୋକଙ୍କ ପାଇଁ ପୁଚି ଖେଳ ପରି ଦେହରୁ ଝାଳ ବୋହିଗଲା ପରି ଖେଳ ଉପଯୋଗୀ ।

ଏଠି ମନରେ ପ୍ରଶ୍ନ ଉଠିପାରେ ଯେ ଘର କାମ ବା ଚାକିରି କାମରେ କ'ଣ ପରିଶ୍ରମ ନାହିଁ ? ଏସବୁ ଅଧିକା ପରିଶ୍ରମ କରିବାପାଇଁ ଦେହକୁ ତ ବଳ ପାଉନି, ସହଜେ ହାଲିଆ ଲାଗୁଛି କାମ କରି କରି । ତେଣୁ ଶରୀରର ଚର୍ଚ୍ଚା କରି ଅଯଥା ପରିଶ୍ରମରେ ଲାଭ କଅଣ ?

ଆଜିକାଲି ଅଧିକାଂଶ ଚାକିରିରେ ବସିବା କାମ ବେଶି, ଶାରୀରିକ ପରିଶ୍ରମ କମ୍ । ଘର କାମରେ ମଧ୍ୟ ଶାରୀରିକ ପରିଶ୍ରମ କମ୍ । ଏସବୁ କାମରେ ଦେହର ପ୍ରତିଟି ଅଙ୍ଗପ୍ରତ୍ୟଙ୍ଗର ଚାଳନା ହୁଏ ନାହିଁ ।

ଦ୍ୱିତୀୟରେ ଏକାପ୍ରକାର ବୈଚିତ୍ର୍ୟହୀନ କାମ କରିବାକୁ ମାନସିକ ଚାପ ପୁଞ୍ଜୀଭୂତ ହୋଇଥାଏ । କାମ ଜାଗାରେ ମତବିରୋଧ, ଯୁକ୍ତିତର୍କ, ବାଦାନୁବାଦ ହେଲେ ମନରେ ବହୁତ ରାଗ ହୁଏ । ଅଥଚ ପରିସ୍ଥିତି ଯୋଗୁଁ ମନରେ ରାଗ ପ୍ରକାଶ କରି ହୁଏ ନାହିଁ; ଫଳରେ ଚାପର ମାତ୍ରା ବଢ଼େ । ସେଥିପାଇଁ ଶରୀର ଚର୍ଚ୍ଚା କଲେ ଦେହର ବିଚଳିତ ଭାବ କଟିଯାଏ ।

ବିଦେଶରେ ଆଜିକାଲି ବହୁତ କାରଖାନା ବା ଅଫିସରେ ମୁଷ୍ଟିଯୁଦ୍ଧ ଅଭ୍ୟାସ କରିବା ପାଇଁ ବ୍ୟବସ୍ଥା ରହିଛି । ସେଠି ଅନ୍ୟ ଲୋକକୁ ମୁଥ ନ ମାରି ଗୋଟାଏ ବଡ଼ ମଣିଷ ଆକାରର ଚମଡ଼ା ଥଳିକୁ ମୁଥ ମାରି ମୁଷ୍ଟି ଯୁଦ୍ଧର କୌଶଳ ଶିଖନ୍ତି । ଏପରି ମୁଥ ମାରି ବ୍ୟାୟାମ କରିବା ଫଳରେ ମନର ରାଗ ମଧ୍ୟ କମିଯିବାରୁ ନିଜର ସହକର୍ମୀ ଓ ତତ୍ତ୍ୱାବଧାରକ ସହିତ ସମ୍ବନ୍ଧରେ ଉନ୍ନତି ଘଟୁଛି ।

ଶାରୀରିକ ଚାପ ଓ ମାନସିକ ଚାପ ଉପରେ ଯୋଗ, ରିଲାକ୍‌ସେସନ୍, ବ୍ୟାୟାମ, ପ୍ରାଣାୟାମ ଓ ସାଧାରଣ ଶରୀର ଚର୍ଚ୍ଚାର ପ୍ରଭାବ ବିଷୟରେ ଯେତେ ଗବେଷଣା ହେଉଛି, ସେଥିରୁ ଜଣାଯାଉଛି ଯେ ଯେଉଁମାନେ ନିୟମିତ ଶରୀରଚର୍ଚ୍ଚା କରନ୍ତି, ସେମାନଙ୍କର ଶାରୀରିକ ଓ ମାନସିକ ଚାପ କମୁଛି ଏବଂ ଅନ୍ୟ ଦିଗରେ ବେଶି ଚାପ ସହିପାରିବାର କ୍ଷମତା ବଢୁଛି ।

ଚାପଜନିତ ରୋଗରେ ଚିକିତ୍ସା କ୍ଷେତ୍ରରେ ଯୋଗ, ପ୍ରାଣାୟାମ, ରିଲାକ୍‌ସେସନ୍ ବ୍ୟାୟାମର ଫଳ ବେଶି ଲାଭଜନକ ହେଉଛି । ଶୀଘ୍ର ଶୀଘ୍ର ଚାଲିବା, ପହଁରିବା, ଡଙ୍ଗା ବାହିବା ଇତ୍ୟାଦି ମଧ୍ୟମ ଧରଣର ଶରୀର ଚର୍ଚ୍ଚା ମଧ୍ୟ ଉପକାରୀ । କୁସ୍ତି-କସରତ ବା ପ୍ରତିଯୋଗିତାମୂଳକ ଖେଳରୁ ବିଶେଷ ଲାଭ ହେଉ ନାହିଁ ।

ପାଶ୍ଚାତ୍ୟ ଦେଶରେ ଅଧିକାଂଶ ସ୍କୁଲରେ ପିଲାଙ୍କ ପାଇଁ ନିୟମିତ ବ୍ୟାୟାମ କରିବାର ବ୍ୟବସ୍ଥା ତ ରହିଛି; ଅଧିକନ୍ତୁ ତଳ ଶ୍ରେଣୀର ପିଲାମାନେ କ୍ଲାସରେ ଗୋଟାଏ ଜାଗାରେ ସ୍ଥିର ହୋଇ ବସି ନ ରହି, ବୁଲାଚଲା କରି, ବିଭିନ୍ନ କାମ କରି ପାଠ ଶିଖନ୍ତି । କାରଣ ପିଲାମାନେ ବେଶି ବେଳ (ଛଅ ଘଣ୍ଟା ସମୟ) ସ୍ଥିର ହୋଇ ବସିଲେ ସେମାନଙ୍କର ଅଣ୍ଟା-ପିଠି ଧରୁଛି ଓ

ମାଂସପେଶୀର ଟେନ୍‌ସନ୍ ଯୋଗୁଁ ସେମାନେ ଅନ୍ୟମନସ୍କ ହେଉଛନ୍ତି, ବିରକ୍ତି ହେଉଛନ୍ତି ଓ ମାଡ଼ ପିଟାପିଟି ଲଗାଉଛନ୍ତି । ସାନପିଲା ଚଲାବୁଲା କରିବାରୁ ସେମାନଙ୍କର ଟେନ୍‌ସନ୍ କମୁଛି ଓ କ୍ଲାସରେ କମ୍ ଗଣ୍ଡଗୋଳ କରୁଛନ୍ତି ।

ଚୀନ, ଜାପାନ, ତାଇଓ୍ୱାନ, କୋରିଆ ଇତ୍ୟାଦି ଦୂରପ୍ରାଚ୍ୟ ଦେଶରେ କାରଖାନା, ଅଫିସ୍, ସ୍କୁଲ ସବୁଠିଁ ବ୍ୟାୟାମ କରିବା ବାଧ୍ୟତାମୂଳକ । ପୂର୍ବେ ସେମାନେ ବଳ ବଢ଼ିବାପାଇଁ ଓ ଅଙ୍ଗପ୍ରତ୍ୟଙ୍ଗର ପୁଷ୍ଟି ପାଇଁ ବ୍ୟାୟାମ ଉପରେ ବେଶି ଗୁରୁତ୍ୱ ଦେଉଥିଲେ । ବର୍ତ୍ତମାନ ସେମାନେ ନିଜ ନିଜ ଦେଶର ପ୍ରାଚୀନ ଶରୀରଚର୍ଚ୍ଚା ପଦ୍ଧତି ଅନୁସରଣ କରି ଶାରୀରିକ ଚାପ ଓ ମାନସିକ ଚାପର ନିରାକରଣ କରିବା ଦିଗରେ ସମାନ ଗୁରୁତ୍ୱ ଦେଉଛନ୍ତି । ବର୍ତ୍ତମାନ ଆମେରିକା ଓ କାନାଡ଼ାରେ ଭାରତୀୟ ହଟଯୋଗ, ଜାପାନୀ ଓକି ଯୋଗ ଓ ଚୀନ ଦେଶର ତାଇ-ଚି-ଚି ବହୁତ ଜନପ୍ରିୟ ହୋଇଛି ।

ରିଲାକ୍‌ସେସନ୍ ବ୍ୟାୟାମରେ ଶରୀରର ଅଧିକାଂଶ ମାଂସପେଶୀକୁ ପ୍ରଥମେ ସଂକୋଚନ ଓ ତା'ପରେ ପ୍ରସାରଣ କରି ମାଂସପେଶୀକୁ ଶିଥିଳ କରିବା ଉପାୟ ଶିଖାନ୍ତି । ତା'ପରେ ଧ୍ୟାନ (ତିବ୍‌ବତୀୟ, ଜାପାନୀ ଓ ଭାରତୀୟ ପଦ୍ଧତି ଅନୁସରଣ କରି) ସାହାଯ୍ୟରେ ମନକୁ ନିର୍ଜ୍ଞାଳ କରିବାକୁ ଶିଖାନ୍ତି । ବର୍ତ୍ତମାନ ଶରୀର ଚର୍ଚ୍ଚାଦ୍ୱାରା ମାନସିକ ଚାପ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରିବା ଏକ ମୁଖ୍ୟ ଉପାୟ ହୋଇଛି ।

ଖାଦ୍ୟ

ଖାଦ୍ୟ ବିଷୟରେ ନିଜର ଅଜ୍ଞତା ଯୋଗୁଁ, ଲୋକେ ନ ଜାଣି କେତେକ ଖାଦ୍ୟ ଖାଉଛନ୍ତି, ଯାହାଫଳରେ ଶାରୀରିକ ଓ ମାନସିକ ଚାପ ବଢ଼ିବାର ଦେଖାଯାଉଛି ।

ମୂଳରୁ କୁହାଯାଇଛି ଯେ ଶାରୀରିକ ଓ ମାନସିକ ଚାପର ବହୁ କାରଣ ରହିଛି । ତେଣୁ ବ୍ୟକ୍ତିବିଶେଷ କ୍ଷେତ୍ରରେ କାହିଁକି ଜଣକର ଶାରୀରିକ ଓ ମାନସିକ ଚାପ ଅତ୍ୟଧିକ ହେଉଛି, ସେ କଥା ପରୀକ୍ଷା କରି ନିର୍ଣ୍ଣୟ କରିବାକୁ ପଡ଼େ । ଏକା କାରଣରୁ ସମସ୍ତଙ୍କଠାରେ ଚାପ ବଢ଼େ ନାହିଁ ।

ଅଳ୍ପସଂଖ୍ୟକ ଲୋକଙ୍କର କେତେକ ଖାଦ୍ୟ ଦେହରେ ଚଳୁ ନ ଥିବାରୁ ସେପରି ଖାଦ୍ୟ ଖାଇଲେ କେତେଗୁଡ଼ିଏ ମାନସିକ ବିକାର ଦେଖାଯାଏ । ଯଥା କଫି ଓ ଚାହାରେ କେଫିନ୍ ବୋଲି ଗୋଟାଏ ପ୍ରକାରର କେମିକାଲ୍ ଅଛି । କେତେ ଲୋକଙ୍କର କେଫିନ୍ ଥିବା ପାନୀୟ ପିଇଲେ ସେମାନଙ୍କଠାରେ ଆତଙ୍କ ବା ପ୍ୟାନିକ (ଡିଜଅର୍ଡର) ରୋଗର ଲକ୍ଷଣ ପରି ଲକ୍ଷଣ ଦେଖାଦିଏ ।

ଏହାଛଡ଼ା ସାଧାରଣତଃ ଚାହା, କଫି, ପେପ୍‌ସିକୋଲା ପରି ଅନ୍ୟାନ୍ୟ କୋଲାଜାତୀୟ ପାନୀୟ, ଚିନି ଓ ଲୁଣ ଖାଇଲେ ମନରେ ଅସ୍ଥିରତା ଓ ଚାଞ୍ଚଲ୍ୟ ବଢ଼େ ଏବଂ ଦୈହିକ ଉତ୍ତେଜନା ଯୋଗୁଁ ଅନେକେ ସ୍ଥିର ହୋଇ ବସିପାରନ୍ତି ନାହିଁ । ସେମାନେ ଟହଲ ମାରନ୍ତି, ଗୋଡ଼ ତଳେ ଘଷନ୍ତି, ଖୁଜ୍‌ବୁଜ୍ ହୁଅନ୍ତି; ତରତର ହୋଇ କଥା କୁହନ୍ତି । କପ୍‌ଟାଏ ବା ଗିଲାସଟାଏ ଧରିଥିଲେ ହାତ ଥରେ ।

ମିଠା ଜିନିଷ ଖାଇଲେ ଦେହରେ ଶକ୍ତି ସଞ୍ଚାର ହେଉଥିବାରୁ ଅନେକେ ମିଠା ସରବତ ଓ ଅନ୍ୟ ପାନୀୟ ପିଇ ସତେଜ ବୋଧ କରନ୍ତି । ମାତ୍ର ଯିଏ ଅଧିକା ଶକ୍ତିକୁ କାମରେ ଲଗେଇପାରେ ନାହିଁ, ସେ ଏଭଳି ଖାଦ୍ୟ ବେଶି ଖାଇଲେ ଅକାରଣ ଚାଞ୍ଚଲ୍ୟ ଅନୁଭବ କଲାରୁ ତା'ର ଭଲ ନ ହୋଇ ଖରାପ ହୋଇଥାଏ । ସବୁ ଖାଦ୍ୟ ହଜମ ହୋଇ ଦେହର ବିଭିନ୍ନ କ୍ରିୟା ପ୍ରକିୟାକୁ ସାହାଯ୍ୟ କରିଥାଏ କିମ୍ବା ଏଥିରେ ବ୍ୟାଘାତ ସୃଷ୍ଟି କରିଥାଏ । ଏଥିପାଇଁ ଯେଉଁ ପ୍ରକାର ଖାଦ୍ୟ ଖାଇଲେ ପରେ ନିଜର ମନ ଓ ମିଜାଜ୍‌ରେ ଅସ୍ୱାଭାବିକ ପରିବର୍ତ୍ତନ ଘଟିବାର ଲକ୍ଷ୍ୟ କରିବେ, ସେପରି ଖାଦ୍ୟ ନ ଖାଇଲେ ଭଲ ହେବ ।

ପିଲା ଅଝଟ ହେଲେ ସାଧାରଣତଃ ଗୋଟାଏ କ'ଣ ଭଲ ଜିନିଷ ଖାଇବାକୁ ଦେଇ ଲୋକେ ପିଲାଙ୍କୁ ଭୁଲାନ୍ତି । ଏହି ଭାବରେ ମନ ବ୍ୟସ୍ତ ହେଲେ ଭଲ ଜିନିଷଟିଏ ଖାଇ ମନ ଭଲ କରିବାର ଉପାୟ ଆମେ ପିଲାଟି ଦିନରୁ ଅଭ୍ୟାସ କରିଥାଉ । ବଡ଼ ହେଲା ପରେ ମଧ୍ୟ ଅନେକଙ୍କର ଏହି ଅଭ୍ୟାସ ବଳବତ୍ତର ଥାଏ । ସେଭଳି ଲୋକଙ୍କର ଅନବରତ ଟିକେ ଟିକେ କରି ମନ ବ୍ୟସ୍ତ ହେଲେ ବା କୌଣସି କାରଣରୁ ମନ ଭାରାକ୍ରାନ୍ତ ଥିଲେ ସେମାନେ କ୍ରମାଗତ ଭାବରେ ଖାଉଥାଆନ୍ତି । ଏଥିପାଇଁ ବହୁ ଚାପଗ୍ରସ୍ତ ଲୋକଙ୍କର ଖାଇ ଖାଇ ଓଜନ ବଢ଼େ ଓ ମେଦ ବୃଦ୍ଧି ହୁଏ ।

ଆଉ କେତେକ ଲୋକ ଅଛନ୍ତି, ଯେଉଁମାନେ ସବୁବେଳେ ତରତର ହେଉଥାଆନ୍ତି । ଖାଇବାଟା ତାଙ୍କ ପାଇଁ ଚାପ ଲାଘବ କରେ ନାହିଁ, ବରଂ ଚାପ ଅନୁଭବ କଲେ ଖାଇବା ଇଚ୍ଛା ଚାଲିଯାଏ । ଏମାନେ ଯେତେ ଖାଇଲେ ମଧ୍ୟ ଏମାନଙ୍କ ଦେହରେ ଲାଗେ ନାହିଁ ।

ଯେଉଁ ଲୋକମାନେ ସବୁବେଳେ ସମୟ ଅଭାବ ଯୋଗୁଁ ଚାପଗ୍ରସ୍ତ ହୁଅନ୍ତି, ସେମାନେ ତରତର ହୋଇ ଖାଇବାରୁ ସେମାନଙ୍କର ବଦହଜମ ଓ ପେଟରେ ବାୟୁ ହେବାର ସମ୍ଭାବନା ବଢ଼େ । କାମର ଭିଡ଼ ଯୋଗୁଁ ଦୀର୍ଘ ସମୟ ଲାଗି ଓପାସ ରହିବାରୁ ମଧ୍ୟ ସେମାନଙ୍କର ଦେହ ଖରାପ ହୁଏ । ଅନେକେ ଯେତେବେଳେ ନିଜର ଓଜନ କମେଇବା ଲାଗି ଖୁବ୍ କମ୍ ଖାଆନ୍ତି, ସେତେବେଳେ ସେମାନଙ୍କର ମାନସିକ ଚାପ ବହୁତ ବଢ଼ିଥାଏ । ଏହି ଭାବରେ ଚାପର ଖାଦ୍ୟ ସହିତ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାରର ସମ୍ବନ୍ଧ ରହିଛି । ଏଥିପାଇଁ ସେ କ'ଣ ଖାଉଛନ୍ତି, କେତେ

ଖାଉଛନ୍ତି ଓ ଖାଇବାର ଢଙ୍ଗ କ'ଣ; ସେଥିପ୍ରତି ଲକ୍ଷ୍ୟ ରଖିଲେ ଚାପଜନିତ ସମସ୍ୟା କମ୍ ହେବ ।

ମାନସିକ ଚାପର ଚିକିତ୍ସା

ମାନସିକ ଚାପ ଲାଘବ କରିବାର ପ୍ରଧାନ ଉପାୟ ହେଲା ମନୋବୈଜ୍ଞାନିକ ପରାମର୍ଶ ଏବଂ ନିଜେ ଚାପ ଲାଘବ କରିବାପାଇଁ ସଚେଷ୍ଟ ହେବା ।

ମନୋବୈଜ୍ଞାନିକ ପଦ୍ଧତିରେ ପ୍ରଥମେ ରୋଗ ଲକ୍ଷଣ ଓ କାରଣ ନିର୍ଣ୍ଣୟ କରାଯାଏ ଓ ତା'ପରେ ରୋଗୀର ପ୍ରୟୋଜନ ଅନୁସାରେ ଯେଉଁ ଚିକିତ୍ସା ପଦ୍ଧତି ତା' ପାଇଁ ପ୍ରଯୁଜ୍ୟ, ସେହି ପଦ୍ଧତିରେ ତା'ର ଚିକିତ୍ସା କରାଯାଏ । ଯଥା : କୌଣସି ବିଶେଷ କାରଣ ଯୋଗୁଁ ରୋଗୀର ଚାପ ବଢୁଛି ନା ଏକାଧିକ କାରଣ ଯୋଗୁଁ ଚାପ ବଢୁଛି । ଯଦି ସମୟର ଅଭାବ ଯୋଗୁଁ ରୋଗୀ କୌଣସି କାମ ଠିକ୍ ଭାବରେ କରିପାରୁ ନାହିଁ କି ସାରିପାରୁ ନାହିଁ, ତାହାହେଲେ ସେ ବିଷୟ ଆଲୋଚନା କରି କେମିତି ସମୟର ସଦୁପଯୋଗ କରି କାମ କରିହେବ, ସେ ବିଷୟଟି ଶିଖାଯାଏ । ଇଂରେଜୀରେ ଏଇ ବିଦ୍ୟାକୁ 'ଟାଇମ ମ୍ୟାନେଜ୍‌ମେଣ୍ଟ୍ ସ୍କିଲ୍' କୁହନ୍ତି ।

ଭୁଲ୍ ବୁଝିବା ଯୋଗୁଁ ଯାହା ଜୀବନରେ ବହୁତ ଚାପ ସୃଷ୍ଟି ହେଉଛି, ସେପରି ଲୋକଙ୍କୁ 'କମ୍ୟୁନିକେସନ ସ୍କିଲ୍' ଶିଖାଇବା ଦରକାର । ତାହାହେଲେ ସେ ଅନ୍ୟ ଲୋକଙ୍କ ହାବଭାବ ବା ବ୍ୟବହାରର ଭୁଲ୍ ଅର୍ଥ କରିବେ ନାହିଁ । ଅଖାଡୁଆ କଥା କହି ଅନ୍ୟ ଲୋକ ସହିତ ନିଜ ସମ୍ପର୍କ ତିକ୍ତ କରିବେ ନାହିଁ କି ପଛେ ପସ୍ତେଇ ହେବେ ନାହିଁ । ଅନେକେ ସବୁବେଳେ ଲଜ୍ଜା ବା ସଙ୍କୋଚରେ ଆଡ଼ ହୋଇ ରହିବାରୁ ନିଜର ଇଛା-ଅନିଛା ମୁହଁ ଖୋଲି କହିପାରନ୍ତି ନାହିଁ । ଫଳରେ ଅନ୍ୟର ଉପରୋଧ ଏଡ଼ି ନ ପାରି ନିଜେ ହଇରାଣ ହୁଅନ୍ତି ଓ ବିରକ୍ତି ହୁଅନ୍ତି । ଅନ୍ୟକୁ ନିଜର ସୁବିଧା-ଅସୁବିଧା ଜଣାଇ ଠିକ୍‌ଭାବେ ମନା କରି ସେ ବିଷୟଟି ଶିଖିଲେ ଏମାନଙ୍କର ଲାଭ ହୁଏ । ଚାକିରି କ୍ଷେତ୍ରରେ ବା ଘରେ ଉଭୟ ସ୍ଥାନରେ ଯେଉଁମାନେ ପରିଷ୍କାର ଭାବରେ ନିଜର ମନୋଭାବ ବ୍ୟକ୍ତ କରିପାରନ୍ତି, ସେମାନଙ୍କର ଅନ୍ୟ ଲୋକଙ୍କ ସହିତ ଖୁବ୍ କମ୍ ଭୁଲ୍ ବୁଝାମଣା ହୋଇଥାଏ । ଦୈନନ୍ଦିନ ଜୀବନରେ ଭୁଲ୍ ବୁଝିବା ଯୋଗୁଁ ସର୍ବାପେକ୍ଷା ବେଶି ମାନସିକ ଚାପ ବଢ଼ିଥାଏ ।

ଯେଉଁଠି ରୋଗୀର ସ୍ୱଭାବ ବା ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱ ଯୋଗୁଁ ସେ ନିଜ ଅଜ୍ଞାତରେ ନିଜର ମାନସିକ ଚାପ ସୃଷ୍ଟି କରୁଛି, ସେଠି ତା'ର ସ୍ୱଭାବ ଓ ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱର କେତେକ ବୈଶିଷ୍ଟ୍ୟ କେମିତି ପରିବର୍ତ୍ତନ କରି ହେବ, ସେ ବିଷୟ ଶିଖା ଯାଇଥାଏ । ଉଦାହରଣସ୍ୱରୂପ ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱର କେତେକ

ବୈଶିଷ୍ଟ୍ୟ ଅନୁସାରେ ବିଶେଷଜ୍ଞମାନେ ରୋଗଗ୍ରସ୍ତ ଲୋକମାନଙ୍କୁ ଦୁଇ ଶ୍ରେଣୀରେ ବିଭାଗ କରିଛନ୍ତି । ଯେଉଁମାନେ ସହଜରେ ରୋଗଗ୍ରସ୍ତ ହୁଅନ୍ତି, ସେମାନଙ୍କୁ ଟାଇପ୍-ଏ ଓ ଯେଉଁମାନେ ସହଜରେ ରୋଗଗ୍ରସ୍ତ ହୁଅନ୍ତି ନାହିଁ, ସେମାନଙ୍କୁ ଟାଇପ-ବି ଆଖ୍ୟା ଦେଇଛନ୍ତି ।

ଟାଇପ୍-ଏ :

ଏମାନଙ୍କର ବୈଶିଷ୍ଟ୍ୟ ହେଉଛି– ପ୍ରତିଯୋଗିତାର ଭାବ, ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ଉଚ୍ଚାକାଂକ୍ଷା ଓ ସେଥିପାଇଁ ଜୀବନକୁ ଅନ୍ୟ ସବୁ ଦିଗରୁ ବଞ୍ଚିତ କରି ପ୍ରାଣପାତ ପରିଶ୍ରମ, ସବୁବେଳେ ସମୟର ଅଭାବ ଅନୁଭବ କରିବା, କାହା ସହିତ ବିରୋଧ ଘଟିଲେ ତା' ସହିତ ସନ୍ଧି କରିବାଠାରୁ ଯୁଦ୍ଧ କରିବା ଦିଗରେ ବେଶି ଆଗ୍ରହୀ, ନିଜେ ଢିଲା ନୁହନ୍ତି କି ଅନ୍ୟର ଢିଲାପଣ ସହନ୍ତି ନାହିଁ, ଛୁଟିରେ ଗଲେ ମଧ୍ୟ ସାଙ୍ଗରେ କାମ ନେଇ ଯାଆନ୍ତି ଓ ସ୍ୱଭାବତଃ ରାଗୀ ହୋଇଥାଆନ୍ତି (ପ୍ରକାଶ୍ୟ କ୍ରୋଧ ବା ପ୍ରଚ୍ଛନ୍ନ କ୍ରୋଧ କିମ୍ୱା ଉଭୟ ଧରଣର କ୍ରୋଧ ଏକାଠି ଥାଇପାରେ) ଉଦ୍ୟୋଗୀ ଓ ବ୍ୟଗ୍ର ସ୍ୱଭାବ ।

ଟାଇପ୍-ବି :

ଏ ଶ୍ରେଣୀର ଲୋକଙ୍କର ମଧ୍ୟ ଉନ୍ନତି କାମନା ଓ ଉଚ୍ଚାକାଂକ୍ଷା ଥାଏ, ମାତ୍ର ଏହା ତୁଳନାତ୍ମକ ବିଚାରବୁଦ୍ଧି ଉପରେ ପର୍ଯ୍ୟବସିତ ନୁହେଁ । ଅନ୍ୟମାନଙ୍କଠାରୁ ବଡ଼ ହେବି, ଦେଶରେ, ଗାଆଁରେ ସମସ୍ତେ ଜାଣିବେ, ମୋ ନାଆଁ ଖବରକାଗଜରେ ବାହାରିବ ଇତ୍ୟାଦି ଆକାଂକ୍ଷା ପରିବର୍ତ୍ତେ ଏମାନେ ଭଲ କାମଟିଏ କରିପାରିଲେ ଖୁସି ହୁଅନ୍ତି । ଦେଉଳ ତୋଳି ନାଆଁ କରିବାଠାରୁ ସୁନ୍ଦର ଦେଉଳଟିଏ ତୋଳିବା ଏମାନଙ୍କର ମୁଖ୍ୟ ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ । ଏମାନଙ୍କ ଭିତରେ ବନ୍ଧୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ପ୍ରତିଯୋଗିତାର ଭାବ ବେଶି । ଅନ୍ୟ ସହିତ ମିଳିମିଶି, ସହଯୋଗିତା କରି ଏମାନେ ଚଳନ୍ତି, ବନ୍ଧୁବତ୍ସଳ ହୁଅନ୍ତି, ଜୀବନର ବିଭିନ୍ନ ଦିଗ ଉପଭୋଗ କରି ଆନନ୍ଦ ପାଆନ୍ତି, ପ୍ରୟୋଜନ ଅନୁସାରେ ପରିଶ୍ରମ କରନ୍ତି । ସେମାନେ ସ୍ୱଭାବତଃ ସୁସ୍ଥି ଓ ମାନ୍ଦା ପ୍ରକୃତିର ହୋଇଥାଆନ୍ତି । ଏମାନେ ସମୟାନୁବର୍ତ୍ତୀ ହୋଇ କାମ କରନ୍ତି । ମାତ୍ର ଅନ୍ୟ ସବୁ ଦରକାରୀ କାମ ପାଇଁ ସମୟ କରି ଚଳନ୍ତି । ଟାଇପ୍-ଏ ଶ୍ରେଣୀର ଲୋକମାନେ ଯେପରି ଡାକ୍ତର ପାଖକୁ ଯିବାକୁ ବେଳ ପାଆନ୍ତି ନାହିଁ, ପିଲାଛୁଆଙ୍କ ସହିତ କଥା କହିବାକୁ ବେଳ ପାଆନ୍ତି ନାହିଁ, ଛୁଟି ଦିନରେ କାମ କରନ୍ତି; ଟାଇପ-ବି ଲୋକମାନେ ସେପରି କରନ୍ତି ନାହିଁ । ଏମାନେ ସବୁ କାମ ଧୀରସ୍ଥିର ଭାବେ କରନ୍ତି ଓ ଅଯଥା ଉତ୍କଣ୍ଠିତ ହୁଅନ୍ତି ନାହିଁ । ପ୍ରକୃତରେ କହିବାକୁ ଗଲେ ଏଇ ଦୁଇ ଶ୍ରେଣୀ ଭିତରେ ଲକ୍ଷ୍ୟ ବା ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟରେ ସେତେଟା ତଫାତ୍ ନାହିଁ । ଏମାନଙ୍କର କାମର ଢଙ୍ଗ ଅଲଗା, ଦୃଷ୍ଟିଭଙ୍ଗୀ ଅଲଗା ।

ବାସ୍ତବ ଜୀବନରେ ଖାଣ୍ଟି ଟାଇପ୍-ଏ ବା ଟାଇପ୍-ବି ଖୁବ୍ କମ୍ । ଅଧିକାଂଶ ଲୋକଙ୍କଠାରେ ଦୁଇ ଶ୍ରେଣୀର ଲୋକଙ୍କର ବୈଶିଷ୍ଟ୍ୟ ମିଶ୍ର ଭାବରେ ଦେଖାଯାଏ । ଏଥିପାଇଁ ଟାଇପ୍-ଏ ଲୋକଙ୍କର ସ୍ୱଭାବ ବଦଳେଇବା ସମୟସାପେକ୍ଷ ହେଲେହେଁ ଅସମ୍ଭବ ହୋଇ ନ ଥାଏ ।

ନିଜେ କ'ଣ କଲେ ନିଜର ମାନସିକ ଚାପ ଲାଘବ କରିହେବ, ସେ ବିଷୟ ସମ୍ବନ୍ଧରେ ବର୍ଣ୍ଣନା କରାଗଲା । ପ୍ରଥମେ ନିଜର ଚିନ୍ତା, ଭାବନା, ଆବେଗ ଓ ସ୍ୱଭାବ ପ୍ରତି ଧ୍ୟାନ ଦେଇ କାହା ଯୋଗୁଁ ନିଜର ଜୀବନରେ ଚାପ ସୃଷ୍ଟି ହେଉଛି, ସେ କଥା ନିର୍ଣ୍ଣୟ କରିବେ ।

୧- ନିଜର ଯେଉଁସବୁ ଚିନ୍ତା ଓ ଭାବନା ଯୋଗୁଁ ଚାପ ବଢ଼ୁଛି, ସେଗୁଡ଼ିକୁ ଚିହ୍ନଟ କରିବେ ।

୨- ଏସବୁ ଦୁର୍ଭାବନାର ଯଥାସମ୍ଭବ ପ୍ରତିକାର କ'ଣ, ସେ ବିଷୟ ଅନ୍ୟ ଲୋକ ସହିତ ଆଲୋଚନା କରିବେ ।

୩- ନିଜ ଦେହକୁ ଶାନ୍ତ ରଖିବେ । (ଗଭୀର ନିଃଶ୍ୱାସ ନେଲେ, ଶାନ୍ତିପୂର୍ଣ୍ଣ ଦୃଶ୍ୟ ଭାବିଲେ କିମ୍ବା ଦେହକୁ ଶାନ୍ତ ହେବାପାଇଁ ଆଦେଶସୂଚକ ଶବ୍ଦ, ଯଥା– 'ରିଲାକ୍ସ', 'ବ୍ୟସ୍ତ ହୁଅନି', 'ରୋକିଯାଅ' କହି ଦେହର ଆଲୋଡ଼ନକୁ ବନ୍ଦ କରିବା ଉପାୟ ଅଭ୍ୟାସ କଲେ ଦେହକୁ ଶାନ୍ତ କରିହେବ) ।

୪- ନିଜ ମନର ପ୍ରଥମ ପ୍ରତିକ୍ରିୟା କ'ଣ ହେଉଛି, ସେଥିପ୍ରତି ଧ୍ୟାନ ଦେବେ । ଯଦି ପ୍ରତିକୂଳ ପ୍ରତିକ୍ରିୟା ଦେଖାଦିଏ, ତେବେ ତାକୁ ଶକ୍ତିହୀନ କରିବାର ଉପାୟ ଅଭ୍ୟାସ କରିବେ ।

ଯଥା : 'କାଲି ଅଙ୍କ ପରୀକ୍ଷା, ମୋର କିଛି ମନେ ରହୁନି । ମୁଁ ନିଶ୍ଚୟ କାଲି ପରୀକ୍ଷାରେ ଫେଲ୍ ହେବି ।' ଏଇ ଅବସ୍ଥାରେ ଯେତେ ଭାବିବେ ଯେ 'ମୋର କିଛି ମନେ ରହୁନି ମୁଁ କାଲି ନିଶ୍ଚୟ ଫେଲ୍ ହେବି, ସେତେ ମନର ଉତ୍କଣ୍ଠା ଆତଙ୍କରେ ପରିଣତ ହେବ । ଏଇ ଅବସ୍ଥାରେ ପ୍ରଥମେ ନିଜକୁ ଶାନ୍ତ କରି ଦେଖିବା କଥା– 'ମୁଁ କ'ଣ ପଢ଼ିଛି, ନିଜକୁ କେମିତି ପ୍ରସ୍ତୁତ କରିଛି ।' ତା'ପରେ ନିଜେ ନିଜକୁ କହିବେ– 'ପାଠ ମୋତେ ଜଣା ଅଛି । ମୋର ମନ ବ୍ୟସ୍ତ ଅଛି ବୋଲି ମନେ ପଡୁ ନାହିଁ । ମନ ଥୟ ହେଲେ, ପ୍ରକୃତ ପ୍ରଶ୍ନପତ୍ରରେ କ'ଣ ଲେଖା ହୋଇଛି ଦେଖିଲେ ମୋର ଭୟ ଚାଲିଯିବ ଓ ମୁଁ ଉତ୍ତର ଲେଖିପାରିବି ।' ଥରେ ଭୟକୁ ରୋକି ଦେଲେ ଭୟ କମିଯାଏ । ସ୍କୁଲ୍ ମନୋବିଜ୍ଞାନୀମାନେ ସର୍ଭେ କରି ଦେଖିଛନ୍ତି ଯେ ଅନେକ ପିଲା ଅଙ୍କ ଭଲ ଭାବରେ ଜାଣିଥିଲେ ମଧ୍ୟ ନିଜ ମନର ଉତ୍କଣ୍ଠିତ ଅବସ୍ଥା ଯୋଗୁଁ ପରୀକ୍ଷା ବେଳେ ତାଙ୍କର କିଛି ମନେପଡ଼େ ନାହିଁ । ଏପରି ପିଲାମାନଙ୍କୁ ରିଲାକ୍ସ

କରିବା ଉପାୟ ଶିଖାଇଲା ପରେ (ସେମାନଙ୍କର ଉତ୍କଣ୍ଠା କମିଯିବାରୁ) ଦେଖାଗଲା ଯେ ସେମାନେ ଅଙ୍କରେ ଭଲ କରୁଛନ୍ତି । ଅଲିମ୍ପିକ୍ ଗେମ୍‌ରେ ଖେଳାଳିମାନଙ୍କୁ ଦୌଡ଼ିଲା ବେଳେ (୧) ମନର ଏକାଗ୍ରତା, (୨) ମନକୁ ନିଶ୍ଚଳ ରଖିବାର ଉପାୟ ଓ (୩) କେବଳ ସେଇ ମୁହୂର୍ତ୍ତରେ ଦୌଡ଼ିବା ଛଡ଼ା ଅନ୍ୟ ଚିନ୍ତା ମନକୁ ନ ଆଣିବାର ଉପାୟ ଶିଖାଇବା ଫଳରେ ସେମାନଙ୍କର ଦୌଡ଼ିବାର ଗତି ବଢ଼ୁଛି ।

ଯେଉଁମାନେ ବଡ଼ ବଡ଼ ସଭାରେ ବକ୍ତୃତା ଦିଅନ୍ତି ବା ରଙ୍ଗମଞ୍ଚରେ ଅଭିନୟ କରନ୍ତି କିମ୍ବା ସଙ୍ଗୀତ ପ୍ରତିଯୋଗିତାରେ ଅଂଶ ଗ୍ରହଣ କରନ୍ତି; ସେମାନେ ସମସ୍ତେ କାଳେ ପାଟି ଫିଟିବ ନାହିଁ, କାଳେ କଥାରେ ଭୁଲ୍ ହୋଇଯିବ କି ବାଦ୍ୟଯନ୍ତ୍ର ବଜେଇଲା ବେଳେ ଆଙ୍ଗୁଠି ଅଟକି ଯିବ ଭାବି ବହୁତ ଉତ୍କଣ୍ଠିତ ହୁଅନ୍ତି । ଉତ୍କଣ୍ଠା ଯେତେ ବଢ଼େ, ସେତେ କଥା ଅଟକିଯାଏ । ଅଭିନୟ କଲାବେଳେ ପାର୍ଟ ଭୁଲିଯାଆନ୍ତି ଓ ସୀତାର କି ବୀଣା ବଜାଇଲା ବେଳକୁ ହାତ ଥରେ । ତେଣୁ ପ୍ରତିଟି ଅଭିନେତା, ସଙ୍ଗୀତଜ୍ଞ ଓ କ୍ଷମତାଶାଳୀ ବକ୍ତୃତାକାରୀଙ୍କୁ ପଚାରିଲେ ଜାଣିବେ ଯେ ସେମାନେ ନିଜର ଉତ୍କଣ୍ଠା ନିରୋଧର ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ଉପାୟ ସବୁ ଅଭ୍ୟାସ କରିଥାଆନ୍ତି । ଏସବୁରୁ ଜଣାଯାଉଛି ଯେ ଅତି ଉତ୍କଣ୍ଠାପୂର୍ଣ୍ଣ ଅବସ୍ଥାରେ ମଧ୍ୟ ଠିକ୍ ତାଲିମ ପାଇଥିଲେ ଉତ୍କଣ୍ଠା ଲାଘବ କରି ହେବ । ଏସବୁ ବିଭିନ୍ନ ଉପାୟର ମୂଳକଥା ହେଲା ଅବାଞ୍ଛିତ ଭାବନା ବା ଚିନ୍ତାରୁ ମନକୁ ନିର୍ଲିପ୍ତ ରଖିବାର କୌଶଳ ।

ମାନସିକ ଚାପ ବିଷୟରେ କେତୋଟି କଥା ମନେରଖିବେ–

୧- ଜଣାଶୁଣା ଓ ଅଜଣା :

ଆମେ ପରିଚିତ ପରିବେଶରେ କାମ କଲା ବେଳେ ଚାପ ଅନୁଭବ କରୁ ନାହୁଁ, କିନ୍ତୁ ଅଜଣା ଓ ଅପରିଚିତ ପରିବେଶରେ ରହିଲେ ବହୁତ ବେଶି ଚାପ ଅନୁଭବ କରୁ । ପିଲାମାନେ ଯଦି ଆଗରୁ ନିଜ ସହରର ଡାକ୍ତରଖାନା ବୁଲି ଦେଖିଥାଆନ୍ତି ଓ ଥର୍ମୋମିଟର, ବ୍ଲଡ଼ପ୍ରେସର ମାପିବା ଯନ୍ତ୍ର ଇତ୍ୟାଦି ସୁସ୍ଥ ଅବସ୍ଥାରେ ଦେଖିଥାଆନ୍ତି, ତା' ହେଲେ ଦେହ ଖରାପ ବେଳେ ଡାକ୍ତରଖାନାରେ ରହିଲେ ସେମାନେ କମ୍ କନ୍ଦାକନ୍ଦି କରନ୍ତି, କମ୍ ଅବୁଝା ହୁଅନ୍ତି, ରାତିରେ ଭଲରେ ଶୁଅନ୍ତି ଓ ଡାକ୍ତର-ନର୍ସଙ୍କୁ ଦେଖିଲେ ସେତେ ଭୟ କରନ୍ତି ନାହିଁ । ଅପରେସନ୍ ପୂର୍ବରୁ ରୋଗୀକୁ ଯଦି ବୁଝେଇ କୁହାଯାଏ ଯେ ଡାକ୍ତରଖାନାରେ ପହଞ୍ଚିଲା ପରେ କାହା ପରେ କ'ଣ ହେବ, ଅପରେସନ୍ ପରେ କେତେଦିନ ଭଲ ହେବାକୁ ଲାଗିବ, କିଏ ତା' ପାଖରେ ରହିବେ, ସେ କ'ଣ ଖାଇବ; ତାହାହେଲେ ରୋଗୀର ଉତ୍କଣ୍ଠା ଅନେକ ପରିମାଣରେ କମିଯାଏ । ନୂଆ ଜାଗାକୁ ବୁଲିଗଲେ ଯଦି ଆଗରୁ ସବୁ ବ୍ୟବସ୍ଥା ହୋଇ ରହିଥାଏ; ତେବେ

ଉତ୍କଣ୍ଠା କମ୍ ହୁଏ । ନୂଆ ଜାଗାରେ ଯାଇ ପହଞ୍ଚିଲା ପରେ ରହିବା, ଖାଇବା ଓ ବୁଲାବୁଲିର ବ୍ୟବସ୍ଥା କରିବାକୁ ପଡ଼ିଲେ କାହାକୁ ପଚାରିବ, କେଉଁଠିକୁ ଯିବ, କେଉଁଠି ରହିଲେ ନିରାପଦ ହେବ ଏସବୁ ସ୍ଥିର କରି ନ ପାରି ଲୋକେ ବ୍ୟସ୍ତ ହୋଇପଡ଼ନ୍ତି । ଏଭଳି ଚାପ ସହଜରେ ଲାଘବ କରିହେବ । କେବଳ ଏ ଦିଗରେ ଧ୍ୟାନ ରଖି ଉପଯୁକ୍ତ ବ୍ୟବସ୍ଥା କରିବା କଥା ।

୨-ସ୍ୱଇଚ୍ଛା ଓ ଅନିଚ୍ଛା :

ଯାହା ଆମେ ନିଜ ଇଚ୍ଛାରେ କରିବାକୁ ସ୍ଥିର କରିଥାଉ, ସେ କାମ କଲାବେଳେ ଚାପ ଅନୁଭବ କରୁନା, ମାତ୍ର ଯାହା ବାଧ୍ୟ ହୋଇ ଅନିଚ୍ଛାରେ କରିବାକୁ ପଡ଼େ, ସେତେବେଳେ ଆମକୁ ମାଡ଼ି ମାଡ଼ି ପଡ଼େ । ପ୍ରେମ, ପ୍ରଣୟ ଓ ସହବାସ ପରି ଅତି ମଧୁର କୋମଳ ଅନୁଭୂତି ମଧ୍ୟ ଅବସ୍ଥା ବିଶେଷରେ ଭୟ ଓ ବିତୃଷ୍ଣାରେ ପରିଣତ ହେଲେ ଚାପଦାୟକ ହୋଇଥାଏ । ଜେମାଦେଈ କାନ୍ଦୁଛନ୍ତି ଦେଖି ବୁଢ଼ାବର ଗୀତଟି ମନେ ପକାଇ ଭାବିଲେ ଜାଣିବେ ଯେ ଏବେବି ଗାଆଁ ଗଣ୍ଡାରେ ଝିଅମାନଙ୍କର ବୁଢ଼ା, ପାଗଳ, ରୋଗିଣା ଓ କଦାକାର ଲୋକଙ୍କ ସହିତ ବାହାଘର ହୋଇଥାଏ ଓ ଝିଅପାଇଁ ଏପରି ବାହାଘର ଚାପଦାୟକ ହୋଇଥାଏ । ଅଥଚ ଏମିତି ଝିଅ ଅଛନ୍ତି, ସେ ନିଜ ଚିହ୍ନାଜଣା ଲୋକଙ୍କ ଭିତରେ ବେଶି ବୟସର ଲୋକଙ୍କୁ ନିଜ ଇଚ୍ଛାରେ ବାହା ହୋଇ ସୁଖରେ ରହିଛନ୍ତି । ଆମ ଦେଶରେ ସ୍ତ୍ରୀଲୋକମାନଙ୍କୁ ବହୁତ କଥା ବାଧ୍ୟ ହୋଇ କରିବାକୁ ପଡୁଥିବାରୁ ମାନସିକ ଚାପ ଯୋଗୁଁ ସେମାନେ ଡିପ୍ରେସନ୍ ବା ଉତ୍କଣ୍ଠା ରୋଗ ପରି ମାନସିକ ରୋଗ ଭୋଗନ୍ତି । (ଏ ବିଷୟଟି ପରବର୍ତ୍ତୀ ଅଧ୍ୟାୟଗୁଡ଼ିକରେ ବିସ୍ତାରିତ ଭାବରେ ଆଲୋଚିତ ହେବ ।

ଆମ ଦେଶର ସାମାଜିକ ଓ ଆର୍ଥନୀତିକ ପରିସ୍ଥିତି ଯୋଗୁଁ ସାଧାରଣତଃ ନିଜ ଇଚ୍ଛା ଅନୁସାରେ ଚଳିବାର ସୁଯୋଗ କମ୍ ମିଳିଥାଏ । ଯେଉଁଠି ପଢ଼ିବା ଲାଗି ଜାଗା ମିଳିଲା ସେଇଠି ପଢୁ, ଯେଉଁ ଚାକିରି ମିଳିଲା ସେଇ ଚାକିରିରେ ପଶୁ, ଘର ଲୋକ ଯେଉଁଠି ବାହା ହେବାକୁ କହିଲେ ସେଇଠି ବାହା ହେଉ । ଯେଉଁଠି କି ଚାକିରିରେ ବଦଳି ହୁଏ ସେଠିକି ଯାଇ କାମ କରିବାକୁ ପଡ଼େ । କାରଣ ଏଇ ଚାକିରିଟି ଛାଡ଼ିଦେଲେ ଅନ୍ୟ ଚାକିରି ମିଳିବ ନାହିଁ । ଏମିତି ଜୀବନର ପ୍ରତିଟି ପଦକ୍ଷେପରେ ଜୀବନର ପରିସ୍ଥିତି ଓ ଅନ୍ତରର ଇଚ୍ଛା ମଧ୍ୟରେ ସଂଘାତ ଘଟୁଥିବାରୁ ଅନ୍ତର୍ଦ୍ୱନ୍ଦ୍ୱ ବଢ଼ି ଚାପ ସୃଷ୍ଟି କରେ । କଥା ହେଲା, ଏପରି ପରିସ୍ଥିତିରେ ଜଣିକିଆ ଲୋକଟିଏ କ'ଣ କରିପାରେ ? ଏ ପ୍ରଶ୍ନର ଉତ୍ତର ହେଉଛି, ଏଭଳି ପରିସ୍ଥିତିରେ ସେ ନିଜ ପରିବେଶକୁ ଯଥାସାଧ୍ୟ ନିଜର ଆୟତ୍ତକୁ ଆଣିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରିବ । ଝଡ଼, ବାତ୍ୟା, ନଇବଢ଼ି ଭିତରେ ଡଙ୍ଗାରେ ବସି ପାଖ ଗାଆଁକୁ ଗଲାବେଳକୁ କାହାକୁ ଭାସିଗଲା ପରି

ଲାଗେ ଓ ସେ ହାତଗୋଡ଼ ଛାଡ଼ି ବସିଯାଏ। ସେହି ଅବସ୍ଥାରେ ଆଉ ଜଣେ ପାଣିର ସୁଅ, ଝଡ଼ର ଗତି ଦେଖି ସେହି ଅନୁସାରେ ଡଙ୍ଗାଟିକୁ ବାହିଥାଏ। ଏଇ ଦୁଇଜଣଙ୍କ ଭିତରୁ କିଏ ନିରାପଦରେ କୂଳରେ ପହଞ୍ଚିବ ସେକଥା କହି ହେବ ନାହିଁ, କିନ୍ତୁ ଯିଏ ଡଙ୍ଗାଟି ହାତମୁଠା ଟାଣ କରି ଚଳଉଛି, ତା'ର ଅପରଲୋକ ତୁଳନାରେ କମ୍ ଭୟ ଓ ଚାପ ଯୋଗୁଁ ଭାଙ୍ଗି ପଡ଼ିବାର ସମ୍ଭାବନା କମ୍ ହେବ। କାରଣ ସେ ଅତି ବିପଦରେ ଥାଇ ମଧ୍ୟ ନିଜର ମନ ଓ ଅବସ୍ଥାକୁ ଯଥାସାଧ୍ୟ ନିଜ ଆୟତ୍ତରେ ରଖି ପାରିଛି।

୩- ନିଜ ସମ୍ବନ୍ଧରେ ଧାରଣା :

ନିଜ ସମ୍ବନ୍ଧରେ ଆମେ ଯାହା ଭାବୁ, ସେ ଧାରଣା ଅବାସ୍ତବ ହୋଇପାରେ। ମାତ୍ର ଆମେ ଏଇ ଧାରଣା ଉପରେ ହିଁ ଭିତ୍ତି କରି ନିଜ କଥା ଭାବୁ, ନିଜର କର୍ମପନ୍ଥା ସ୍ଥିର କରୁ ଓ ଅନ୍ୟ ସହିତ ଆମର ସମ୍ପର୍କରେ ରୂପରେଖ କ'ଣ ହେବ ସେ ବିଷୟ ଅନୁମାନ କରିଥାଉ। ଏଥିପାଇଁ ଯେ ନିଜକୁ ଅନାଦୃତ ଓ ଅବାଞ୍ଛିତ ବୋଲି ଭାବେ, ସେ ପ୍ରତିଟି ଅବସ୍ଥାରେ କିଏ ତାକୁ ଅନାଦର କଲା, କିଏ ତାକୁ ଯଥେଷ୍ଟ ଖାତିର କଲା ନାହିଁ, କିଏ ତା'ର ପରାମର୍ଶ ବା ଉପଦେଶ ଶୁଣିଲା ନାହିଁ– ଏହି ଧରଣର ବିଭିନ୍ନ କଥା ସବୁବେଳେ ଭାବେ। ଫଳରେ ଲୋକ ମେଳରେ ଥିଲେ ତା'ର ମାନସିକ ଚାପ ବଢ଼େ।

ସେହିପରି ଯିଏ ଭାବେ, ସେ ଜୀବନ ଜୁଆରେ ନିଷ୍ଫଳ ଓ ପରାଜିତ ହୋଇଛି; ତା'ର ଯେ କେବଳ ଆତ୍ମବିଶ୍ୱାସ କମିଯାଏ ତା' ନୁହେଁ, ନିଜ ପାଖରେ ନିଜର ମୂଲ୍ୟ କମିଯିବାରୁ ସେ ନିଜକୁ ସବୁବେଳେ ଧିକ୍କାର କରୁଥାଏ। ଏହିପରି ଆତ୍ମଲାଞ୍ଛନାର ଭାବ ଯୋଗୁଁ କେବଳ ଯେ ମାନସିକ ଚାପ ବଢ଼ିଥାଏ ତାହା ନୁହେଁ, ନିଜ ଉପରେ ମନର ରାଗ ଓ କ୍ଷୋଭ ଜମି ଜମି ମଣିଷକୁ ଆତ୍ମନାଶୀ କାର୍ଯ୍ୟର ପ୍ରବୃତ୍ତ କରେ। ବହୁ ବିପଥଗାମୀ ଓ ନିଶାସକ୍ତ ଲୋକଙ୍କଠାରେ ଏଭଳି ଆତ୍ମନାଶୀ ମନୋବୃତ୍ତି ଓ ନିଜକୁ ନିଜେ ହେୟଜ୍ଞାନ କରିବାର ଭାବ ଦେଖାଯାଏ। ଅଧିକାଂଶ ମାନସିକ ସମସ୍ୟାଗ୍ରସ୍ତ ଲୋକଙ୍କଠାରେ 'ଲୋ-ସେଲ୍‌ଫ ଏଷ୍ଟୀମ' ବା ନିଜକୁ କମ୍ ମୂଲ୍ୟ ଦେଉଥିବାର ଲକ୍ଷଣ ପ୍ରାୟ ସବୁବେଳେ ଦେଖାଯାଏ। ଏଭଳି ଲୋକ ଅନେକ ସମୟରେ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ ସାମ୍ନାରେ ହାମବଡ଼ା କଥାବାର୍ତ୍ତା କରିଥାନ୍ତି ଓ ଦାମ୍ଭିକ ଏବଂ ଆତ୍ମାଭିମାନୀ ପରି ଜଣାଯାଆନ୍ତି, ମାତ୍ର ଅନ୍ତରରେ ନିଜକୁ ନିରର୍ଥକ ଭାବୁଥିବାରୁ ସେମାନଙ୍କର ମାନସିକ ଚାପ ବଢ଼େ।

ଆହୁରି କେତେକ ଲୋକ ଅଛନ୍ତି, ଯେଉଁମାନଙ୍କର ଆତ୍ମମର୍ଯ୍ୟାଦା, ଆତ୍ମବିଶ୍ୱାସ, ନିଜର ଭଲପଣ, ନିଜର ସାଫଲ୍ୟ ସବୁ ଅନ୍ୟ ଲୋକଙ୍କର ମୂଲ୍ୟାୟନ ଉପରେ ନିର୍ଭର କରେ।

ବାହାର ଲୋକଙ୍କର ପ୍ରଶଂସା ନ ପାଇଲେ ସେମାନେ ନିଜକୁ ନିରର୍ଥକ ମଣନ୍ତି । ଅନ୍ୟର ମାପକାଠି ଅନୁସାରେ ସେମାନେ ନିଜକୁ ବିଚାର କରନ୍ତି । ଅନ୍ୟମାନେ ତାକୁ କ'ଣ ଭାବୁଛନ୍ତି, ସେହି ଅନୁସାରେ ସେ ନିଜକୁ ସାର୍ଥକ ବା ନିରର୍ଥକ ବୋଲି ଜ୍ଞାନ କରନ୍ତି । ଏପରି ଲୋକମାନଙ୍କର ଅର୍ଥ, ଯଶ, କୀର୍ତ୍ତି, ଖ୍ୟାତି ଥାଇ ମଧ୍ୟ ସେମାନେ ନିଜ ବିଷୟରେ ସବୁବେଳେ ଅନିଶ୍ଚୟ ଭାବ ପୋଷଣ କରନ୍ତି । ପ୍ରତିଯୋଗିତାମୂଳକ ସମାଜରେ ବଢ଼ିଲେ ନିଜର ସାଫଲ୍ୟ ସବୁବେଳେ ଅନ୍ୟ ସହିତ ତୁଳନାମୂଳକ ଭାବରେ ବିଚାର କରି ଲୋକେ ଦେଖୁଥିବାରୁ ସାର୍ଥକ ବା ନିରର୍ଥକ ଜ୍ଞାନର କୌଶଳ ଠିକ୍ ମାପକାଠି ନୁହେଁ । ଫଳରେ ଯାହାର ଯେତେ ଉଚ୍ଚାକାଂକ୍ଷା ରହିଛି, ତା'ର ଆତ୍ମ-ମୂଲ୍ୟାୟନ ସେତେ ବାହାର ଲୋକଙ୍କର ଅନୁମୋଦନ ଓ ପ୍ରଶଂସା ଉପରେ ଭିତ୍ତି କରି ଗଢ଼ି ଉଠେ । 'ଅନ୍ତର-ସନ୍ତୋଷ'ର ଭାବ ନିଜର ନ ଥିବାରୁ ଅନ୍ୟର ମନ୍ତବ୍ୟ ବା ଅନୁମୋଦନ ପାଇଲେ ଯାଇ ଲୋକେ ନିଜକୁ କୃତୀ ବୋଲି ଭାବନ୍ତି । ଯେତେବେଳେ ଏପରି ପ୍ରଶଂସା ବା ସୁଖ୍ୟାତି ମିଳେ ନାହିଁ, ସେତେବେଳେ ସେମାନେ ବହୁତ ବିଚଳିତ ହୋଇଯାଆନ୍ତି । ଅନ୍ୟ ପକ୍ଷରେ ଯିଏ ନିଜର ପ୍ରକୃତ ମୂଲ୍ୟ କ'ଣ ଜାଣେ, ସେ ଅନ୍ୟର ଅନୁମୋଦନ ବା ତାଚ୍ଛଲ୍ୟଭାବ ଦ୍ୱାରା ଖୁବ୍ କମ୍ ପ୍ରଭାବିତ ହୋଇଥାଏ ।

ଏଥିଲାଗି ମାନସିକ ଚାପ କମାଇବାର ଏକ ପ୍ରଧାନ ଉପାୟ ହେଉଛି ଆତ୍ମଶକ୍ତିର ଉନ୍ନତି କରିବା । ଅନେକ ଲୋକ ଅହମିକା ଓ ଦୃଢ଼ ଆତ୍ମଶକ୍ତିକୁ ସମାନ ବୋଲି ଭାବୁଥିବାରୁ ଏଠି ଏଇ ଦୁଇଟି ଧାରଣା ଭିତରେ ତଫାତ୍ ରହିଛି । ଯିଏ ଆତ୍ମକୈନ୍ଦ୍ରିକ, ଯାହାର ଆତ୍ମାଭିମାନ ଓ ଅହମିକାର ଭାବ ପ୍ରବଳ, ସେ ନିଜ ବିଷୟରେ ସବୁବେଳେ ସଜାଗ । ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ ତୁଳନାରେ କମ୍ ହେଲେ ସେ ନିଜକୁ ଯେପରି ହେୟ, ନିରର୍ଥକ, ନିଷ୍ଫଳ ଓ ପରାଜିତ ବୋଲି ଭାବେ; ସେପରି ଅନ୍ୟ ତୁଳନାରେ ବେଶି ପାଇଥିଲେ ନିଜକୁ ଅତି ବଡ଼ ବୋଲି ଭାବିଥାଏ । ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ ପ୍ରତି ମଧ୍ୟ ସେହି ମନୋଭାବ ପୋଷଣ କଲାରୁ ସେମାନଙ୍କର ସାମାଜିକ ପ୍ରତିଷ୍ଠା ଅନୁସାରେ ତାଙ୍କୁ ଆଦର ବା ଅନାଦର ମିଳିଥାଏ ।

ଯାହାର ଆତ୍ମ-ସତ୍ତା ଦୃଢ଼, ସେ ନଚିକେତାଙ୍କ ପରି ଜାଣେ ଯେ କେତେ ବିଷୟରେ ସେ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କଠାରୁ ଭଲ, କେତେ ବିଷୟରେ ସେ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ ସହିତ ସମାନ ଓ ଆଉ କେତେକ ବିଷୟରେ ସେ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କର ତଳେ ରହିଛି । ମାତ୍ର ଏଥିପାଇଁ ମନରେ କ୍ଷୋଭ ନ ଥାଏ କି ଅନ୍ୟ ପ୍ରତି ଈର୍ଷା ବା ଅସୂୟା ଭାବ ନ ଥାଏ କିମ୍ବା ନିଜକୁ ସେ ସେଭଳି ବିରାଟ ବୋଲି କିଛି ଭାବେ ନାହିଁ । ନିଜର ଦୋଷଗୁଣ ସମେତ ସେ ନିଜକୁ ଗ୍ରହଣ କରିପାରିଛି । ତେଣୁ ନିଜ କଥା ସେ ଖୁବ୍ କମ୍ ଭାବେ । ଯଥାସାଧ୍ୟ ସେ ନିଜର ଦୋଷ ଦୂର କରିବାର ଚେଷ୍ଟା କରେ, ମାତ୍ର ନିଜର ଦୋଷ, ତ୍ରୁଟି ଯୋଗୁଁ ମର୍ମାହତ ହୁଏ ନାହିଁ କି ନିଜକୁ ନିମ୍ନସ୍ତରର

ଧିକ୍କୃତ ବୋଲି ଭାବେ ନାହିଁ । ଏଭଳି ଲୋକ ଘୋର ଚାପପୂର୍ଣ୍ଣ ଅବସ୍ଥାରେ ମଧ୍ୟ ଆତ୍ମହତ୍ୟା କରିବାକୁ ଚାହେ ନାହିଁ କି ଆତ୍ମନାଶୀ କାମରେ ଲିପ୍ତ ହୁଏ ନାହିଁ । ଆତ୍ମବଳରେ ବଳୀୟାନ୍ ଲୋକର ମାନସିକ ସମସ୍ୟା କମ୍ ।

୪- କାମର ଶୃଙ୍ଖଳା :

ବର୍ତ୍ତମାନ ସମୟରେ ଘଡ଼ି-ଘଣ୍ଟା ଅନୁସାରେ କାମ କରିବାକୁ ପଡୁଥିବାରୁ କାମରେ ଶୃଙ୍ଖଳା ଓ ନିୟମ ନ ଥିଲେ କୌଣସି କାମ ସୁରୁଖୁରୁରେ ହୋଇପାରେ ନାହିଁ । ସେଥିଲାଗି କେତୋଟି କଥା ପ୍ରତି ଧ୍ୟାନ ରଖି କାମ କରିବାର ଅଭ୍ୟାସ କଲେ ପାରିପାର୍ଶ୍ୱିକ ଚାପ ଓ ମାନସିକ ଚାପ କମ୍ ହୁଏ ।

* ଏଇ କାମଟା ମୁଁ ବର୍ତ୍ତମାନ କାହିଁକି କରୁଛି ? ମୋର ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ କ'ଣ ?
* ଏଇ କାମଟା ପରେ କଲେ ଚଳିବ ନା ନାହିଁ ? କାମର ଗୁରୁତ୍ୱ ଅନୁସାରେ ଆଗ ପଛ ପରି କାମ କଲେ ଏକାଠି ବିଭିନ୍ନ କାମ କରିବାକୁ ପଡ଼େ ନାହିଁ । ତା'ଛଡ଼ା ଏଥିରୁ ଟିକେ, ସେଥିରୁ ଟିକେ କରି କାମ କଲେ କୌଣସି କାମ ଭଲ ଭାବରେ କରି ହୁଏ ନାହିଁ ଓ କାମ ସରେ ନାହିଁ ।
* ଗୋଟାଏ କାମ ସାରିବାକୁ ମୂଳରୁ ଶେଷ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ କେତେ ସମୟ ଲାଗେ, ତା'ର କଳନା କରି ସେହି ଅନୁସାରେ ବ୍ୟବସ୍ଥା କଲେ ପ୍ରତିଟି କାମ ସୁବିଧାରେ କରିହେବ, ତରବର ହେବାକୁ ପଡ଼ିବ ନାହିଁ ।
* ଘରେ ବା ବାହାରେ, କର୍ମ ଜାଗାରେ କରଣୀୟ କାର୍ଯ୍ୟଗୁଡ଼ିକୁ ଯଦି ସଂକ୍ଷେପରେ କରିହେବ, ତେବେ ସେହି ଉପାୟ ବାହାର କରି କାମ କମାଇବାର ଚେଷ୍ଟା କରିବା ଦରକାର ।

ଏ ବିଷୟଟି ଅତି ସାଧାରଣ କଥା ପରି ଶୁଣାଯାଉଛି ସତ, କିନ୍ତୁ ବାସ୍ତବ ଜୀବନରେ ଲୋକେ ପୁରୁଣା ଅଭ୍ୟାସ ଅନୁସାରେ କାମ କରୁଥିବାରୁ କେମିତି ଅସୁବିଧା ସୃଷ୍ଟି ହୁଏ, ସେ ବିଷୟ ବୁଝାଇବା ଲାଗି ଏଠି ଗୋଟିଏ କେସ୍ କହୁଛି ।

ଝିଅଟିର ନାଆଁ ଅଚଳା, ଘର ହିମାଚଳପ୍ରଦେଶରେ । ବାହା ହୋଇ ସ୍ୱାମୀ ସହିତ ବିଦେଶ ଆସିଛି । ତା'ର ଦେହ ଖରାପ ହେଲା । ତଣ୍ଟିରେ ଖାଦ୍ୟ ଗିଳିପାରୁନି, ଛାତି ଦରଜ ହେଉଛି, ନିଃଶ୍ୱାସ ନେବାକୁ କଷ୍ଟ ଲାଗୁଛି । ତା'ର ସ୍ୱାମୀ ତାକୁ ହସ୍‌ପିଟାଲ୍‌ରେ ବିଭିନ୍ନ ଡାକ୍ତରୀ ପରୀକ୍ଷା ହେବ ବୋଲି ଆଣି ଭର୍ତ୍ତି କଲେ । ଡାକ୍ତର ଓ ମନୋବିଜ୍ଞାନୀ ଏବଂ ଅନ୍ୟ ବିଶେଷଜ୍ଞମାନେ ପରୀକ୍ଷା କରି କହିଲେ, ତା'ର ଷ୍ଟ୍ରେସ୍ ଯୋଗୁଁ ଦେହ ଖରାପ ହେଉଛି । ତେଣୁ ଷ୍ଟ୍ରେସ୍ କମେଇବାକୁ ନ ଶିଖିଲେ ରୋଗ ଭଲ କରି ହେବ ନାହିଁ ।

ଅଚଳାର କାହାଣୀ–

ପ୍ରଶ୍ନ – କାହିଁକି ତୁମର ଏତେ ଷ୍ଟ୍ରେସ୍ ହେଉଛି ?

ଉତ୍ତର – ଘରେ ବହୁତ କାମ, ଅଫିସ୍‌ରେ ବହୁତ କାମ । ମୁଁ ଯେତେବେଳେ ଅଫିସ୍ ଛୁଟି ପରେ ଘରକୁ ଫେରୁଛି, ବାଟଯାକ ଘରେ କେତେ କାମ ପଡ଼ିଛି ଭାବିଲାରୁ ମୋତେ ଥକ୍‌କା ଲାଗୁଛି । ସବୁ କାମଦାମ ସାରି ଯେତେବେଳେ ଖାଇବସୁଛି, ମୋତେ ଭୋକ ହେଉନି । ବଳେଇକରି ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବା ଯୋଗୁଁ ତଣ୍ଟିରେ ଅଟକି ଯାଉଛି । ରାତିରେ ଭଲ ନିଦ ହେଉ ନାହିଁ ।

ପ୍ରଶ୍ନ – ହସ୍‌ପିଟାଲ୍‌ରେ ଡାକ୍ତର କ'ଣ କହିଲେ ?

ଉତ୍ତର – କହିଲେ ମୁଁ ସବୁବେଳେ ବ୍ୟସ୍ତ ରହିଲାରୁ ମୋର ମନରେ ଟେନ୍‌ସନ୍ ହେଉଛି ଓ ସେଥିପାଇଁ ମୋର ଏତେ ଦେହ ଖରାପ ହେଉଛି । ସେ ମୋତେ ବିଶ୍ରାମ ନେବାକୁ କହିଲେ ଓ ରିଲାକ୍‌ସେସନ୍ ଶିଖିବାକୁ କହିଲେ । ମୋର ତ ମରିବାକୁ ବେଳ ନାହିଁ, ଏତେ ସବୁ ସିଦ୍ଧି ମୁଁ କେମିତି କରିପାରିବି ?

ପ୍ରଶ୍ନ – ତୁମେ ଜାଣୁଛ ସୁସ୍ଥ ରହିବା ପାଇଁ ତୁମକୁ ଘର କାମ କମେଇବାକୁ ପଡ଼ିବ । କେଉଁ କାମଟା ନ କଲେ ଚଳିବ କୁହ !

ଉତ୍ତର – ମୁଁ ପ୍ରକୃତରେ ଜାଣିପାରୁନି, କେଉଁ କାମଟା ମୁଁ ବନ୍ଦ କରିପାରିବି ।

ଅଚଳା ସଙ୍ଗେ କଥାବାର୍ତ୍ତା କରି ଜଣାଗଲା ଯେ ପ୍ରତି ଶନିବାର ଓ ରବିବାର ବନ୍ଧୁବାନ୍ଧବଙ୍କୁ ସେ ନିମନ୍ତ୍ରଣ କରି ଖୁଆଏ ଓ ଆଠ ଦଶ ପ୍ରକାରର ଜିନିଷ ରାନ୍ଧି ସେ ସମସ୍ତଙ୍କୁ ଖାଇବାକୁ ଦିଏ । ସେ ଭାବିକରି ଦେଖିଲା ଯେ ଅଚ୍ଚ ଚାରି ପାଞ୍ଚ ପ୍ରକାର ଖାଇବା ଜିନିଷ ରାନ୍ଧି ଖୁଆଇଲେ ଚଳିବ ।

ଆଜିକା ତରକାରି କାଲିକି ଖାଇବାକୁ ଭଲ ଲାଗେ ନାହିଁ ବୋଲି ସେ ତିନିଓଳି ନୂଆ ନୂଆ ପ୍ରକାରର ତରକାରି କରେ । ନ କଲେ ନିଜକୁ ମାଡ଼ି ମାଡ଼ି ପଡ଼େ । ସେ ଭାବେ ସ୍ୱାମୀ ଓ ପିଲାଙ୍କୁ ସେ ସେତେ ଯତ୍ନ କରୁ ନାହିଁ । ତା'ର ସ୍ୱାମୀ କହିଲେ, "ଦେହ ଖରାପ କରି ଏତେ ରାନ୍ଧିବା କ'ଣ ଦରକାର ? ତୁମେ ରାନ୍ଧିବାକୁ ଭଲ ପାଅ ବୋଲି ମୁଁ କିଛି କୁହେ ନାହିଁ, ନ ହେଲେ ସକାଳ ରନ୍ଧା ରାତି ଓଳି ଖାଇବାରେ ମୋର ଆପତ୍ତି ନାହିଁ ।"

ତା'ର ପିଲାମାନଙ୍କୁ ଛଅ ଓ ଆଠ ବର୍ଷ । ମାତ୍ର ସେମାନଙ୍କୁ ଗାଧୋଇଦେବା, ମୁଣ୍ଡ କୁଣ୍ଡେଇ ଦେବା, ଖାଇବାକୁ ଦେବା ଓ ସମୟ ସମୟରେ ଖୁଆଇଦେବା, ତାଙ୍କର ବହିପତ୍ର

ସଜାଡ଼ିବା, ଲୁଗାପଟା ସଜାଡ଼ିବା ସବୁ ଅଚଳା କରେ । କାରଣ ପିଲା ନିଜେ ନିଜେ ଏସବୁ କାମ ଠିକ୍ ଭାବରେ କରିପାରିବେ ନାହିଁ । ପିଲାମାନେ ନିଜ କାମ ନିଜେ କରିବେ ଓ ବାପା ତତ୍ତ୍ୱାବଧାନ କରିବେ ବୋଲି ସ୍ଥିର ହେଲା ।

ଘର ସାଧାରଣତଃ ସଫାସୁତୁରା ରଖିବା ଦିଗରେ ସ୍ୱାମୀ ସାହାଯ୍ୟ କରିବାକୁ ଚାହାନ୍ତି, ମାତ୍ର ତାଙ୍କ କାମ ଅଚଳାର ପସନ୍ଦକୁ ଆସେ ନାହିଁ । କଥା ହେଲା, ଯେଉଁ ଦିନ ଲୋକବାକ ଘରକୁ ଆସିବେ, ସେଦିନ ଅଚଳା ଘର ସଫା କରିବ ଓ ଅନ୍ୟ ଦିନ ସ୍ୱାମୀ ର ଠ କରି କାମ କଲେ ସେ ବିରକ୍ତି ହେବ ନାହିଁ । ଅଚଳା ଓ ତା'ର ସ୍ୱାମୀ ନିଜ ଭିତରେ କଥାବାର୍ତ୍ତା ହୋଇ ପ୍ରତିଦିନ ବିଶ୍ରାମ କରିବାପାଇଁ, ବୁଲାବୁଲି କରିବା ପାଇଁ ଓ କାମ ପାଇଁ ରୁଟିନ୍ ତିଆରି କରି ସେହି ଅନୁସାରେ ଚଳିବେ । ଦୁଇଜଣ ଯାକ ସପ୍ତାହରେ ତିନିଥର ଯୋଗ ଆଶ୍ରମକୁ ଯାଇ ଯୌଗିକ ଆସନ ଓ ପ୍ରାଣାୟାମ ଶିଖିବେ ।

ଥରେ କାମ କମେଇବାର ବାଗ ଶିଖିଲା ପରେ ଅଫିସ କାମରେ ମଧ୍ୟ ଅଚଳା ଭଲ କଲା । ସବୁ କାମ ନିଜେ ଆବୋରି ନ ବସି ସହକର୍ମୀମାନଙ୍କ ସହିତ କଥାବାର୍ତ୍ତା ହୋଇ କ'ଣ କଲେ ଅଫିସ୍‌ର ପ୍ରତିଦିନର କାମ ଅଫିସ୍‌ରେ ସାରି ହେବ, ସେ ବ୍ୟବସ୍ଥା କଲା । ବେଶି କାମ ଥିଲେ ସେମାନେ ପାଳି କରି ଓଭର ଟାଇମ୍ କଲେ । ତେଣୁ ଜଣକ ଉପରେ ବେଶି ଚାପ ପଡ଼ିଲା ନାହିଁ । ବିଶେଷତଃ ଦେହ ଭଲ ରହିଲାରୁ ତା'ର ବିଶ୍ୱାସ ହେଲା ଯେ କାମର ଚାପ ଯୋଗୁଁ ହିଁ ଦେହ ଖରାପ ହେଉଥିଲା । ତା'ର କୌଣସି ଦୁଃସାଧ୍ୟ ରୋଗ ହୋଇ ନାହିଁ । ମନରୁ ରୋଗର ଦୁଷ୍ଚିନ୍ତା କମିଗଲାରୁ ଏବଂ ଅବସାଦ କ୍ଳାନ୍ତି କମିଯିବାରୁ ସ୍ୱାମୀ ସ୍ତ୍ରୀଙ୍କର ଦୈହିକ ସମ୍ପର୍କ ମଧ୍ୟ ବହୁତ ଭଲ ହେଲା । ସେ ଅତି ଥକ୍‌କା ହୋଇ ଶୋଇବାକୁ ଯାଉଥିବାରୁ ତା'ର ଯୌନ କାମନା ଖୁବ୍ କମି ଯାଇଥିଲା । ବର୍ତ୍ତମାନ ପୁଣି ବୟସୋଚିତ ଆଗ୍ରହ ଓ କାମନାର ଉଦ୍ରେକ ହେଲା ।

ପାଖ ଲୋକଙ୍କ ସହିତ ସମ୍ପର୍କ

ଯଦି ଜଣେ ଆଜିକାଲିକା ସହରିଆ ଲୋକଙ୍କୁ ପଚାରିବେ– ''ଆପଣ କେଉଁ ଅବସ୍ଥାରେ ବେଶି ଦୈହିକ ଓ ମାନସିକ ଚାପ ଅନୁଭବ କରନ୍ତି ?'' ତେବେ ଦେଖିବେ ଯେ ସେ କହିବେ– ଅନ୍ୟ ଲୋକଙ୍କ ଗହଣରେ ଥିଲାବେଳେ ବେଶି ସେ ଚାପ ଅନୁଭବ କରନ୍ତି । ଅଫିସ୍‌ରେ ଉପରବାଲା ଡକେଇ ପଠେଇଲେ କାହିଁକି ଡାକିଛନ୍ତି ନ ଜାଣିଲା ଯାକେ ବ୍ୟସ୍ତ ଲାଗେ । ସହକର୍ମୀ ଭଲରେ କଥା ନ କହିଲେ ମନ ବ୍ୟସ୍ତ ହୁଏ । ଅଧୀନସ୍ଥ ଲୋକ ଆଖି ରଙ୍ଗେଇ କଥା କହିଲେ ଖରାପ ଲାଗେ । ବସ୍‌ରେ, ଟ୍ରେନ୍‌ରେ ସବୁବେଳେ ଠେଲାପେଲା, ବସଷ୍ଟାଣ୍ଡ୍‌ରେ

ବେଶି ଲୋକ ଠିଆ ହେବାର ଦେଖିଲେ ବିରକ୍ତ ଲାଗେ । ଘରେ ଆସି ପହଞ୍ଚିଲା କ୍ଷଣି ପିଲାଙ୍କ କଳିତକରାଳ ନେଇ ବହୁ ଅଭିଯୋଗ ଜମିଥାଏ । ଆମ ଜୀବନର ଅଧିକାଂଶ ସମୟ ଆମେ ଅନ୍ୟ ଲୋକଙ୍କ ସାନ୍ନିଧ୍ୟରେ କଟାଉ । ଏମାନଙ୍କ ସଙ୍ଗ ଅପ୍ରୀତିକର ହେଲେ ମନରେ ଉତ୍କଣ୍ଠା, ଭୟ ଓ ରାଗ ବଢ଼େ । ଏଥିଲାଗି ମାନସିକ ଚାପ ବହୁତ ବଢ଼ିଯାଏ ।

ଅନ୍ୟ ପକ୍ଷରେ ଯଦି ପାଖଲୋକଙ୍କର ସଙ୍ଗ ପ୍ରୀତିପ୍ରଦ ହୁଏ, ତେବେ ମନର ଆନନ୍ଦ ଓ ହସଖୁସି ଯୋଗୁଁ ଦେହ ଓ ମନର ଚାପ ବହୁ ପରିମାଣରେ ଲାଘବ ହୁଏ ।

ବୈଜ୍ଞାନିକମାନେ ଦେଖୁଛନ୍ତି ଯେ ବଡ଼ ପାଟିରେ ହସିଲା ବେଳେ ମସ୍ତିଷ୍କରୁ ଅଫିମ ପରି ଏକ କଷ୍ଟନାଶକ ରସାୟନ ନିଃସୃତ ହୁଏ, ଯାହା ଫଳରେ ଦୈହିକ କଷ୍ଟ ବା ପୀଡ଼ା ଜଣାଯାଏ ନାହିଁ । ଏହାଛଡ଼ା ହସ ଆରମ୍ଭ ହେଲେ ପ୍ରଥମ ଅବସ୍ଥାରେ ହୃତ୍‌ସ୍ପନ୍ଦନ ବଢ଼େ, ଦେହର ଉତ୍ତାପ ବଢ଼େ, ରକ୍ତଚାପ ବଢ଼େ, ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟା ପ୍ରଖର ହୁଏ ଓ ପେଶୀ ସଙ୍କୁଚିତ ହୋଇ ଟାଣ ହୁଏ । ଦ୍ୱିତୀୟ ଅବସ୍ଥାରେ ହୃତ୍‌ସ୍ପନ୍ଦନର ଗତି କମେ, ରକ୍ତଚାପ କମିଯାଏ, ମାଂସପେଶୀ ପ୍ରସାରିତ ହେଇ ଶିଥିଳ ହୋଇଯାଏ ଓ ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟା ଜୋର୍ ବଢ଼ିଯିବାରୁ ଦେହରେ ଅଧିକା ଅକ୍‌ସିଜେନ ପଶି ରକ୍ତ ପରିଶୋଧନରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିଥାଏ । ତେଣୁ ଜୋର୍‌ରେ ହସିବାଟା ଯେକୌଣସି ରିଲାକ୍‌ସେସନ୍ ଏକସରସାଇଜ୍‌ର ଫଳ ସହିତ ସମାନ ଓ ଦେହ ପାଇଁ ଭଲ । କହିବା ବାହୁଲ୍ୟ ଯେ, ମନ ଓ ମିଜାଜ୍ ପାଇଁ ମଧ୍ୟ ମନଖୋଲା ହସ ଟନିକ୍ ପରି କାମ କରେ ।

ଏଥିପାଇଁ ଯାହାର ଭଲ ସାଙ୍ଗ ଅଛନ୍ତି, ଯାହା ଘରେ ପାରିବାରିକ ଅଶାନ୍ତି କମ୍, ଚାକିରି ଜାଗାରେ ଯାହାର କାହା ସହିତ ବିଶେଷ ଅପଡ଼ ନାହିଁ, ତା'ର ମାନସିକ ଚାପ ଖୁବ୍ କମ୍ । ନିଜର ଅନ୍ୟ ସହିତ ସମ୍ପର୍କ ଭଲ କରିବାକୁ ମନ କଲେ ଅନ୍ୟ ସହିତ ନିଜର କଥାବାର୍ତ୍ତା, ବ୍ୟବହାର ଓ ନିଜର ମନୋଭାବ ବିଷୟରେ ପାଞ୍ଚ ମିନିଟ୍ ଭାବନ୍ତୁ । ଆଜି ଦିନଟା ଭିତରେ–

୧ । ଆପଣ କେତେଥର ହସିଛନ୍ତି, ଖୁସି ହୋଇଛନ୍ତି, ମଜା କରିଛନ୍ତି ଓ ଆନନ୍ଦ ଅନୁଭବ କରିଛନ୍ତି ? କେତେଥର ବିରକ୍ତି, କ୍ଷୋଭ, ବିତୃଷ୍ଣା, ଉତ୍କଣ୍ଠା ଓ କ୍ରୋଧ ଅନୁଭବ କରିଛନ୍ତି ?

୨ । ଆପଣ ଯାହାଙ୍କୁ ଭେଟିଛନ୍ତି ବା ସଂସ୍ପର୍ଶରେ ଆସିଛନ୍ତି (ଘରେ ଓ କାମ ଜାଗାରେ) ସେମାନଙ୍କୁ କେବେ ମିଠାକଥା ଓ ପ୍ରଶଂସା କରି କଥା କହିଛନ୍ତି (ଖୋସାମତିଆ କଥା ନୁହେଁ) କି ? କେତେଥର ସମାଲୋଚନା କରି, ନାପସନ୍ଦ କରି, ବିରକ୍ତି ହୋଇ ବା ଚିଡ଼ିକରି କଥା କହିଛନ୍ତି ?

୩। ଆପଣ ନିଜ ପିଲାଙ୍କୁ ଗେହ୍ଲା କରି, ପିଠି ଆଉଁଶି ଗପସପ କରିଛନ୍ତି କି? କେତେଥର ପିଲାଙ୍କୁ ଶାସନ କରି, ଧମକେଇ, ରାଗି କଥା କହିଛନ୍ତି?

୪। ଆପଣ ନିଜ ସ୍ତ୍ରୀ/ସ୍ୱାମୀଙ୍କୁ କେତେଥର ମମତାସୂଚକ ବ୍ୟବହାର ଓ କଥା କହିଛନ୍ତି? କେତେଥର ଦବେଇ, ସମାଲୋଚନା କରି କଥା କହିଛନ୍ତି?

୫। ନିଜ ସହକର୍ମୀମାନଙ୍କ ଭିତରୁ କେତେଜଣଙ୍କୁ ଆପଣ ବନ୍ଧୁ ବୋଲି ଭାବନ୍ତି?

୬। ସାହିପଡ଼ିଶାଙ୍କ ଭିତରୁ କେତେଜଣଙ୍କ ସହିତ ଭଲ ସମ୍ବନ୍ଧ ରହିଛି?

୭। ନିଜ ଭାଇ ଭଉଣୀ ସହିତ ଆପଣଙ୍କର ମାନସିକ ଦୂରତ୍ୱର ପରିମାଣ କେତେ?

୮। ବାପା-ମାଆଙ୍କ ସହିତ ବୟସ୍କ ଅବସ୍ଥାରେ ଆପଣଙ୍କର ପ୍ରକୃତ ଘନିଷ୍ଠତା କେତେ?

୯। ଆପଣ ନିଃସଂକୋଚରେ ନିଜର ସବୁକଥା କେତେ ଜଣଙ୍କୁ କହିପାରିବେ?

୧୦। ଆପଣଙ୍କୁ ଆପଣଙ୍କ ପାଖଲୋକମାନେ ଆନ୍ତରିକ ଭାବରେ ଭଲ ପାଆନ୍ତି କି?

କିଛି ନ ଲୁଚେଇ ଏଇ ପ୍ରଶ୍ନର ଉତ୍ତରଗୁଡ଼ିକ ସଢ୍ଚୋଟ ଭାବରେ ଲେଖିଲେ ଅନ୍ୟ ସହିତ ନିଜର ସମ୍ପର୍କର ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ରୂପରେଖ ଜାଣିପାରିବେ।

ନିଜ ଉତ୍ତର ପଢ଼ି ଆପଣ ହୁଏତ ଭାବିବେ ଯେ ଅନ୍ୟମାନେ ଅଡୁଆ ପ୍ରକୃତିର ହୋଇଥିବାରୁ ଆପଣ ଶତଚେଷ୍ଟା କରି ମଧ୍ୟ ସେମାନଙ୍କ ସହିତ ଭଲ ସମ୍ପର୍କ ରଖିପାରୁ ନାହାନ୍ତି। ଫଳରେ ଘଟଣାଟା ଆପଣଙ୍କ ଆୟତ୍ତରେ ନ ରହି ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ ଆୟତ୍ତରେ ରହିଛି। ଆପଣ ତେଣୁ ଏ ଅବସ୍ଥାରେ କ'ଣ କରିପାରିବେ?

ଅନ୍ୟ ଲୋକର ବ୍ୟବହାର ଓ କଥାବାର୍ତ୍ତା ଯେପରି ଆମ ମନରେ ଭଲ ବା ଖରାପ ପ୍ରତିକ୍ରିୟା ସୃଷ୍ଟି କରିଥାଏ, ସେହିପରି ଆମ ବ୍ୟବହାର ଓ କଥାବାର୍ତ୍ତା ତା ମନରେ ମଧ୍ୟ ଭଲ ବା ଖରାପ ପ୍ରତିକ୍ରିୟା ସୃଷ୍ଟି କରିଥାଏ। ଏଥିପାଇଁ ତିକ୍ତ ସମ୍ପର୍କର କ୍ରିୟା-ପ୍ରତିକ୍ରିୟାର ବିଷଚକ୍ର ଭାଙ୍ଗିବାକୁ ପଡ଼ିଲେ ଅନ୍ୟ ଲୋକକୁ ଅପେକ୍ଷା ନ ରଖି ନିଜକୁ ଅଗ୍ରଣୀ ହେବାକୁ ପଡ଼ିବ। କାରଣ ଆପଣ ନିଜର ମାନସିକ ଚାପ କମାଇବାକୁ ଚାହୁଁଛନ୍ତି। ତେଣୁ ଆପଣ ନିଜକୁ ବଦଳାଇବେ। ଆର ଲୋକର ନିଜକୁ ବଦଳେଇବାର ପ୍ରୟୋଜନ ନାହିଁ। ଆପଣ ଯେତେ ଚାହିଲେ ମଧ୍ୟ ଆର ଲୋକର ଅବାଗିଆ କଥା, ଅଖାଡୁଆ ବ୍ୟବହାର ଓ ସନ୍ଦେହୀ ମନୋଭାବ ବଦଳେଇ ପାରିବେ ନାହିଁ, କିନ୍ତୁ ନିଜର ବୁଝାମଣା, ନିଜର କଥାବାର୍ତ୍ତା, ନିଜ ବ୍ୟବହାର ଓ ମନୋଭାବ ବଦଳାଇପାରିଲେ ପରୋକ୍ଷ ଭାବରେ ଅନ୍ୟର ବ୍ୟବହାରକୁ ପ୍ରଭାବିତ କରିପାରିବେ। ବିଶେଷକରି ନିଜର ଦୃଷ୍ଟିଭଙ୍ଗୀ ଓ ମନୋଭାବର ପରିବର୍ତ୍ତନ କରି ଅନେକେ ନିଜର ମାନସିକ ଚାପକୁ ଆୟତ୍ତାଧୀନ କରିପାରିଛନ୍ତି।

ତଳେ କେତୋଟି ପ୍ରାତ୍ୟହିକ ଅଭ୍ୟାସର ନିର୍ଦ୍ଦେଶ ଅଛି । ସାଧାରଣତଃ ଏପରି ନୂଆ ଅଭ୍ୟାସ ଆରମ୍ଭ କରିବାର ଛଅମାସ ପରେ ପୁରୁଣା ଅଭ୍ୟାସ ଚାଲିଯାଏ ଏବଂ ନୂଆ ଅଭ୍ୟାସ ସ୍ୱଭାବଗତ ହୁଏ । ତା'ପରେ ନିଜର ଚାପ କମିଛି କି ନାହିଁ ସେ କଥା ଲକ୍ଷ୍ୟ କରିବେ ।

ବୁଝାମଣା

ଅନେକ ସମୟରେ ପଦେ କଥା ଶୁଣି ଆମେ ମନରେ ତା'ର ବିଭିନ୍ନ ଅର୍ଥ କରିଥାଉ ଓ ସେହି ଅନୁସାରେ ସେ ଆମ ସହିତ ଚଲାଖି ଖେଳୁଛି ନା ବାହାଦୁରି ଦେଖାଉଛି କି ବେଖାତିର କରୁଛି ବା ଖୁସାମତ କରୁଛି କିମ୍ବା ଭଲେଇ ହେଉଛି ଇତ୍ୟାଦି ଭାବି ତା ସହିତ ସେହିପରି ବ୍ୟବହାର କରୁ । ନିଜର ବୁଝିବାର ଯେ ଭୁଲ୍ ହୋଇପାରେ, ସେ କଥା ଥରେ ହେଲେ ଭାବୁନା । ଏପରି ଅବସ୍ଥାରେ ଯଦି ଆଉ ଜଣେ କିଏ ଏକଥା ଶୁଣିଥାଏ, ତେବେ ତାକୁ ପଚାରି ବୁଝିବା କଥା ଯେ– ତୁମେ ଯାହା ଦେଖୁଛ ସେ ସେଇଆ ଦେଖୁଛି କି ? ସେ ଯାହା ଭାବିଲା, ତୁମେ ସେଇଭଳି ଭାବିଲ କି ?

ସହକର୍ମୀ ବା ଘନିଷ୍ଠ ଲୋକ ହୋଇଥିଲେ ତାଙ୍କୁ କହିବା କଥା– 'ତୁମ କଥାରୁ ମୁଁ ଏଇଆ ବୁଝିଲି । ଠିକ୍ ଅଛି ତ ?' ଏପରି ଅଭ୍ୟାସ କଲେ ଦେଖିବେ ଯେ ଭୁଲ୍ ବୁଝାମଣାର ସମ୍ଭାବନା କମୁଛି । ସେହିପରି ଜଣେ ଚିଠି ଦେଉ ନାହିଁ, ଯିବାଆସିବା କମ୍ କରୁଛି ଦେଖି ସେ ଆମକୁ ପଚାରୁ ନାହିଁ ଭାବି ମନ ଦୁଃଖ କରିବା ପୂର୍ବରୁ ଦେଖିବା କଥା ଯେ ତା'ର ଏପରି ବ୍ୟବହାରର ଅନ୍ୟ କାରଣ କ'ଣ ରହିଛି ? ଭଲ ବୁଝାମଣା ଯୋଗୁଁ କଥାବାର୍ତ୍ତା ବନ୍ଦ, ରାଗ ରୁଷା କିମ୍ବା ଫୋପାଡ଼ିଲା ପରି କଥାବାର୍ତ୍ତା ଆମମାନଙ୍କ ଘରେ ନିତ୍ୟନୈମିତ୍ତିକ ଘଟଣା ବୋଲି ଏସବୁ ଆମର ଦେହସୁହା ହେଲେ ସୁଦ୍ଧା ପ୍ରତିଟି ଘଟଣା ଓ ପ୍ରତିଟି କଥା ମନରେ ଚାପ ସୃଷ୍ଟି କରିଥାଏ ।

କଥାବାର୍ତ୍ତା

ସବୁ କ୍ଷେତ୍ରରେ ମିଠାକଥା କହିବା ସମ୍ଭବ ନୁହେଁ ସତ, କିନ୍ତୁ ଅପ୍ରିୟ କଥା ଅନୁପାତରେ ପ୍ରିୟ କଥା କହିବାର ତୁଳନା କରି ଦେଖିଲେ ଦେଖିବେ ଯେ ପ୍ରିୟା କଥା କହିବାର ଅବକାଶ କମ୍ । ସେଥିଲାଗି ନିଜକୁ ଆଗଭର ହୋଇ ଏପରି ସୁଯୋଗ ସୃଷ୍ଟି କରିବାକୁ ପଡ଼ିବ । ଯଦି ଦିନଟା ଭିତରେ ପାଞ୍ଚଥର ହସି (ସାମାଜିକ ଭଦ୍ରତାର ହସ ନୁହେଁ, ଆନ୍ତରିକ ହସ) କଥା କହିବେ, ପାଞ୍ଚଥର ନିଜ ପିଲାଙ୍କୁ ଆଦର କରି କଥା କହିବେ, ପାଞ୍ଚଥର ନିଜ ସ୍ୱାମୀ/ସ୍ତ୍ରୀକୁ ପ୍ରଶଂସା କରି କଥା କହିବେ ଓ ପାଞ୍ଚଥର ସହକର୍ମୀ, ସହଯାତ୍ରୀ ବା ଅପରିଚିତ ଲୋକଙ୍କୁ ମିଠା କଥା କହିବେ; ଦେଖିବେ ସେମାନଙ୍କର କଥାବାର୍ତ୍ତା ଓ ବ୍ୟବହାର କିପରି ବଦଳୁଛି । ଜମାରୁ

ପାଞ୍ଚଥର ପାଇଁ ଯଦି ଏଭଳି ପାଞ୍ଚଲୋକଙ୍କ ସହିତ କଥାବାର୍ତ୍ତା କରିବାର ସୁଯୋଗ ହେଉ ନାହିଁ, ତାହାହେଲେ ଆପଣଙ୍କ ଜୀବନ କେତେ ନିରାନନ୍ଦମୟ, ସେ କଥା ଭାବନ୍ତୁ ।

ବ୍ୟବହାର

ଯେତେବେଳେ ଆମେ ଜଣକୁ ଦବେଇ କଥା କହୁ ବା ବିରକ୍ତି ହୋଇ ତା' ପ୍ରତି ତୁଚ୍ଛ-ତାଚ୍ଛଲ୍ୟ ଭାବ ଦେଖାଉ, ସେତେବେଳେ ଆମ ମନରେ ଯଥେଷ୍ଟ ରାଗ ଥାଏ । ସେତେବେଳ ରାଗି ଗର୍ଜନ ତର୍ଜନ କରି କଥା କହୁ, ମାରିବାକୁ ବାହାରୁ ବା ଦିଇଟା ଚାପୁଡ଼ା ବିଧା ପକାଉ । ସେତେବେଳେ ଆପେ ଆପେ ଦାନ୍ତ ଚେବେଇ ହୋଇଯାଏ, ଦେହ ଥରେ, ବ୍ରହ୍ମ ତାଳୁ ଜଳିଗଲା ପରି ଲାଗେ । ସେହିପରି ଭଲ ଅଭିପ୍ରାୟ ନେଇ ପିଲାଙ୍କୁ ଅଙ୍କ ଶିଖାଇଲା ବେଳେ ସେ ଭୁଲ୍ କଲା ଓ ଆପଣ ସେତେବେଳେ ତାକୁ ଦୁଇ ଚଟକଣା ବସେଇଦେଲେ । ସେ ମୁହୂର୍ତ୍ତରେ ଭାବିବା କଥା, ରାଗିଲା ଫଳରେ ଆପଣଙ୍କ ଶରୀରର କ୍ଷତି ହେଉଛି କି ? ଡାକ୍ତର ଯେତେ ଚାପ-ନିରୋଧକ ଔଷଧ ଦେଲେ କ'ଣ ହେବ, ଯେତେ ଉତ୍ତେଜିତ ହେବେ ଦୈହିକ ଚାପ ସେତେ ବଢ଼ିବ । ଗାଳିଗୁଲଜ କରିବା, ଧମକେଇବା, ଚଟକଣା ବଜେଇବା, ଚଟି ଉଠେଇବା, ଭାତଥାଳି ଫୋପାଡ଼ିବା ଇତ୍ୟାଦି ବ୍ୟବହାର ଆମମାନଙ୍କର ବହୁଦିନର ଅଭ୍ୟାସ ହୋଇଥିବାରୁ ଏମିତି ବ୍ୟବହାର ନ କରି ରହିବା ଅସମ୍ଭବ; କିନ୍ତୁ ନିଜର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ କଥା ଭାବି ଯିଏ ସିଗାରେଟ୍ ପିଇବା ଛାଡ଼ିପାରୁ ନାହିଁ, ସେ କମ୍ ସିଗାରେଟ୍ ପିଇବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରେ । ନିଜ ଦେହ ଓ ମନ ପରୀକ୍ଷା କରି ଯଦି ଦେଖନ୍ତି ଯେ ଅନ୍ୟ ପ୍ରତି ଖରାପ ବ୍ୟବହାର କଲାରୁ କେବଳ ସମ୍ପର୍କ ଖରାପ ହେଉ ନାହିଁ, ଦେହ ମଧ୍ୟ ଖରାପ ହେଉଛି; ତାହାହେଲେ ନିଜର ଅଭ୍ୟାସ ବଦଳେଇବାକୁ ସଚେଷ୍ଟ ହେବେ । ଯେଉଁଠି ନିହାତି ରାଗିବାର ଅଛି, ସେଠି ପ୍ରକୃତରେ ନ ରାଗି ରାଗିବାର ଅଭିନୟ କଲେ କାମ ଚଳେ । ନିଜ ବ୍ୟବହାର ସଂଯତ କରିବା ତ ଦରକାର, ମାତ୍ର ଏଥି ସହିତ ଭଲ ବ୍ୟବହାର ଅଭ୍ୟାସ କରିବା ମଧ୍ୟ ଦରକାର । ଦିନକୁ ଅନ୍ତତଃ ତିନିଥର ପିଲାଙ୍କୁ ପାଖରେ ବସେଇ ଯଦି ମୁଣ୍ଡ ପିଠି ଆଉଁଶି ଦେଇପାରିବେ, ସାଙ୍ଗ-ସରିସାଙ୍କୁ କୋଳାଗ୍ରତ କରିବାର ସୁଯୋଗ ସୃଷ୍ଟି କରିବେ, ଭାଇ ବା ଭଉଣୀ ପିଠିରେ ହାତ ଥୋଇ ଗପ କରିପାରିବେ, ଘରର ଚାକରବାକରଙ୍କୁ ନରମ ସ୍ୱରରେ ଆଦେଶ ଦେବେ ବା ସେମାନଙ୍କର ସୁବିଧା-ଅସୁବିଧା ପଚାରିବେ ଓ ସ୍ୱାମୀ-ସ୍ତ୍ରୀ ପରସ୍ପର ସହିତ ଆଦରପୂର୍ଣ୍ଣ ବ୍ୟବହାର କରିବେ; ତା' ହେଲେ ଦେଖିବେ ଦେହ ସୁସ୍ଥ ରହିବ ଓ ମନ ମଧ୍ୟ ଶାନ୍ତି ରହିବ ।

ବିରକ୍ତି, ରାଗ, କ୍ଷୋଭ, ଭୟ ଓ ଉତ୍କଣ୍ଠା ହେଲା ମନର ଆବେଗମୟ ଅବସ୍ଥା । ଆବେଗମୟ ଅବସ୍ଥାରେ ଜ୍ଞାନ ଶକ୍ତିର ବଳ କମିଯିବାରୁ ମଣିଷର ହିତାହିତ ଜ୍ଞାନ ଲୋପ ପାଏ ଓ ସାଧାରଣ ସଂଯମ ଚାଲିଯାଏ । ସେଥିଲାଗି ନିଜକୁ ନିଜେ ଏଇ ଅବସ୍ଥାରେ ସାବଧାନ

କଲେ ନିଆଁରେ ପାଣି ପଡ଼ିଲା ପରି ଆବେଗର ତେଜ କମିଯାଏ । ସାବଧାନ କରିବାର ମନୋବୈଜ୍ଞାନିକ ଉପାୟ ହେଉଛି–

ଯେତେବେଳେ ବହୁତ ରାଗ ବା ଭୟ ଲାଗୁଛି, ସେତେବେଳେ ପ୍ରଥମେ ନିଜର ଦେହର ଅନୁଭୂତି ବିଷୟରେ ସଚେତନ ହେବା । ଯେଉଁ ମୁହୂର୍ତ୍ତରେ ଆମେ ନିଜର କାନମୂଳ ଗରମ ହୋଇଯିବା ଅନୁଭବ କରୁଛୁ, ଜୋର୍‌ରେ ଜୋର୍‌ରେ ନିଃଶ୍ୱାସ ନେବା ଲକ୍ଷ୍ୟ କରୁଛୁ ବା ନିଜ ହୃତ୍‌ପିଣ୍ଡର ଧାଏଁ ଧାଏଁ ହୋଇ ପଡ଼ିବା ଉଠିବା ଶୁଣୁଛୁ, ସେହି ସମୟତକ ମନ ଅନ୍ୟ ବିଷୟରେ ନିବିଷ୍ଟ ରଖିଲେ ଆବେଗର ତେଜ କମିଯାଏ । ଦେହ ସ୍ୱାଭାବିକ ଅବସ୍ଥାକୁ ଫେରି ନ ଆସିବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ କୌଣସି କାମ ନ କଲେ (ପାଟି କରିବା, କଡ଼ା କଥା କହି ଧମକେଇବା, ଫୋପଡ଼ା-ଫିଙ୍ଗା କରିବା) ନିଜର କଥା ଓ ବ୍ୟବହାରରେ ସଂଯମ ଫେରିଆସେ ।

ସେହିପରି ନିଜକୁ 'ମୁଁ ଡରିବି ନାହିଁ', 'ମୁଁ ମନ ଖରାପ କରିବି ନାହିଁ ।' 'ମୁଁ ଅସମ୍ଭାଳ ହେବି ନାହିଁ'– ଏପରି ସଂକ୍ଷେପରେ ନିର୍ଦ୍ଦେଶ ଦେଲେ ସଂଯମ ବଢ଼େ ।

ମନୋଭାବ :

ନିଜ ମନୋଭାବ ପରୀକ୍ଷା କଲେ ଜଣାଯିବ ଯେ ମନୋଭାବ ଯୋଗୁଁ ଚାପ ସୃଷ୍ଟି ହୁଏ ବା ଲାଘବ ହୁଏ ।

ସୁଯୋଗ ନା ସମସ୍ୟା ?

ଯେଉଁ ବିଷୟଟିକୁ ଆମେ 'ସମସ୍ୟା' ବୋଲି ଭାବୁଛୁ, ସେ କଥା ମନେ ପଡ଼ିଲେ ମନ ଭାରାକ୍ରାନ୍ତ ଲାଗେ । ନୂଆ ଜାଗାକୁ ବଦଳି ହେଲା– ଏ ଘଟଣାଟିକୁ ନିଜେ ଯଦି ସମସ୍ୟା ବୋଲି ଭାବିବେ, ତାହାହେଲେ ପ୍ରଥମେ କ'ଣ କ'ଣ ଅସୁବିଧା ହେବ, ସେକଥା ଆଗ ମନେପଡ଼ିବ ଓ ଯେତେ ଅସୁବିଧାଗୁଡ଼ିକ ଭାବିବେ, ସେତେ ମନ ଖରାପ ହେବ ଏବଂ ନିଜକୁ ବ୍ୟସ୍ତ ଲାଗିବ । 'କେମିତି ଜିନିଷପତ୍ର ସବୁ ନେବି, ପିଲାଙ୍କ ପାଠପଢ଼ା ସବୁ କ'ଣ-କିପରି ହେବ, ପୁରୁଣା ସାଙ୍ଗ-ସାଥୀଙ୍କୁ ଛାଡ଼ି ଏ ଦିନେ କ'ଣ ପୁଣି ନୂଆ ଜାଗାରେ ନୂଆ ବନ୍ଧୁ କରିହେବ ଇତ୍ୟାଦି ବିଭିନ୍ନ ଚିନ୍ତା ଯୋଗୁଁ ରାତିରେ ନିଦ ହେବ ନାହିଁ ।

ଯିଏ ଏଇ ଘଟଣାଟିକୁ 'ସୁଯୋଗ' ବୋଲି ଭାବିବ, ବଦଳି ହେଲେ ପ୍ରଥମେ କ'ଣ କ'ଣ ସୁବିଧା ହେବ ସେ କଥା ତା'ର ମନକୁ ଆସିବ । ପିଲା ନୂଆ ଲୋକଙ୍କ ସାଙ୍ଗରେ ମିଶିବାର ସୁଯୋଗ ପାଇବେ, ନିଜେ ନୂଆ ପ୍ରକାର କରି ଜୀବନ ଆରମ୍ଭ କରିବ, କ'ଣ କ'ଣ ନୂଆ କାମ କରିବ ସେ କଥା ଭାବିବ । ଅତୀତରେ ଯେଉଁ ସବୁ ବ୍ରିଟିଶ ଅଫିସର ବଣଜଙ୍ଗଲ

ଅଞ୍ଚଳରେ କାମ କରୁଥିଲେ, ସେମାନେ ସେଠିକାର ଜୀବଜନ୍ତୁଙ୍କ କଥା ଲେଖି ବିଖ୍ୟାତ ହୋଇଛନ୍ତି । ଆଦିବାସୀ ଅଞ୍ଚଳରେ କାମ କରୁଥିବା ଅଫିସର ନୃତତ୍ତ୍ୱ ବିଷୟରେ ତଥ୍ୟ ସଂଗ୍ରହ କରି ନାଆଁ କରିଛନ୍ତି । ସେହିପରି ପ୍ରାଚୀନ କୀର୍ତ୍ତିର ଅଖ୍ୟାତ, ଅବଜ୍ଞାତ ମନ୍ଦିରକୁ ଲୋକନୟନର ଗୋଚରକୁ ଆଣି ସେସବୁ କୀର୍ତ୍ତିର ସୁରକ୍ଷା କରିଛନ୍ତି । ଅନ୍ୟ ବ୍ରିଟିଶ ଅଫିସରମାନେ– ଯେଉଁମାନେ ସବୁବେଳେ ଲଣ୍ଡନର କ୍ଲବ୍, ଥିଏଟର, ରେଷ୍ଟୁରାଣ୍ଟ ଓ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଆମୋଦ ପ୍ରମୋଦଭରା ଜୀବନକୁ ଝୁରି ହେଉଥିଲେ; ସେମାନେ ଭାରତରେ ରହିବାଟା ଶାସ୍ତି ମଣୁଥିଲେ ଓ ସବୁବେଳେ ମନସ୍ତାପରେ ରହୁଥିଲେ । ଏଥିପାଇଁ ଯିଏ ମାନସିକ ଚାପ ଲାଘବ କରିବାକୁ ଚାହିଁବ, ସେ ଜୀବନକୁ ଯେତେ କମ୍ ସମସ୍ୟା ହିସାବରେ ଦେଖିବ, ସେତେ ଲାଭବାନ୍ ହେବ ।

ପରିକଳ୍ପନା ନା ଦୁଷ୍ଚିନ୍ତା ?

ଅତୀତ କଥା ଭାବି ଅନୁଶୋଚନା ଓ ଭବିଷ୍ୟତ କଥା ଭାବି ଦୁଷ୍ଚିନ୍ତା– ଏଇ ଉଭୟ ଚିନ୍ତାରୁ ଯଦି ମଣିଷ ନିଜକୁ ମୁକ୍ତ କରିପାରନ୍ତା, ତା' ହେଲେ ତା'ର ମାନସିକ ଚାପ ବହୁତ କମିଯାଆନ୍ତା ।

ଅତୀତର ଅନୁଶୋଚନାରୁ ନିଜକୁ ମୁକ୍ତ କରିବାର ସାଧାରଣ ଉପାୟ ପୂର୍ବେ କହିଛି । ଏଠି ତେଣୁ ଭବିଷ୍ୟତ ଭାବି ଦୁଷ୍ଚିନ୍ତାଗ୍ରସ୍ତ ହେବା ବିଷୟ କହୁଛି । ଯିଏ ରିଟାୟାର ହେଲା ପରେ କ'ଣ କରିବ ଭାବି ବହୁତ ଚିନ୍ତାରେ ଅଛି, ସେ ଯଦି ଭାବେ– ''କ'ଣ କରିବା ସମ୍ଭବ ଓ କ'ଣ କରିବା ତା'ର ସାଧନାତୀତ'– ତା'ହେଲେ ସେ ଏକ ବାସ୍ତବ ପରିକଳ୍ପନା କରିପାରିବ । ଯେଉଁ ବିଷୟ ନିଜର ସାଧ୍ୟର ବାହାରେ କିମ୍ବା ନିଜର ଆୟତ୍ତାଧୀନ ନୁହେଁ, ସେ କଥା ନେଇ ଯେତେ ଭାବିବ, ସେତେ ମାନସିକ ଚାପ ଓ ଦୁଷ୍ଚିନ୍ତା ବଢ଼ିବ । ଅବାସ୍ତବ ଆଶା ଓ ଆକାଂକ୍ଷା ଯୋଗୁଁ ଅଧିକାଂଶ ଲୋକ ମାନସିକ ଚାପ ଭୋଗନ୍ତି । ବାସ୍ତବ ଓ ଅବାସ୍ତବକୁ ଚାହିଁ ନିଜର ଆଶା ଆକାଂକ୍ଷାକୁ ରୂପ ଦେଲେ ନିରାଶ ହେବାର ସମ୍ଭାବନା କମିଯାଏ । ଏଥିପାଇଁ ଭବିଷ୍ୟତ କଥା ଭାବି ଦୁଷ୍ଚିନ୍ତା କରିବା ପରିବର୍ତ୍ତେ ଯାହା ବାସ୍ତବରେ ସମ୍ଭବ, ସେପରି ପରିକଳ୍ପନା କରିବାର ଅଭ୍ୟାସ କଲେ ମନର ଦୁଷ୍ଚିନ୍ତା କମ୍ ହୁଏ ।

ନିଜର ମନୋଭାବ ଯୋଗୁଁ ମଣିଷ ନିଜ ଜୀବନରେ ବହୁ ଚାପ ସୃଷ୍ଟି କରି ସନ୍ତାପିତ ହେଉଥିବାରୁ ଅଧିକାଂଶ ଧର୍ମଗ୍ରନ୍ଥରେ ମନର ଚାପ ଲାଘବ କରିବା ବିଷୟରେ ବହୁ ଉପଦେଶ ରହିଛି । ମହାଭାରତରେ ରାଜା ଯୁଧିଷ୍ଠିର ଯେତେବେଳେ ରାଜ୍ୟ ହରାଇ ବଣରେ ରହିଲେ, ସେତେବେଳେ ସେ ତାଙ୍କ ପୂର୍ବ ସମୟର ରାଜାମାନେ କିପରି ରାଜ୍ୟ ହରାଇ ପୁଣି ଫେରିପାଇଥିଲେ, ସେ ସବୁ କାହାଣୀ ଶୁଣି ନିଜ ମନର ହତୋତ୍ସାହ ଭାବ ଦୂର କରିଥିଲେ ।

ମନର ସନ୍ତାପ, ମୋହ ଓ ଶୋକରୁ ମୁକ୍ତି ପାଇବାକୁ ଚାହିଁଲେ ନିଜର ମନ ଓ ଅଭ୍ୟାସର କ'ଣ ପରିବର୍ତ୍ତନ କରିବା ଦରକାର; ସେ ବିଷୟ ଭଗବଦ୍ ଗୀତାରେ ଅତି ସୁନ୍ଦର ଭାବରେ କୁହାହୋଇଛି । ଯିଏ ସେସବୁ ଉପଦେଶର କାଣିଚାଏ ମଧ୍ୟ ଅଭ୍ୟାସଗତ କରିଛି, ସେ ଶାନ୍ତି ଓ ସନ୍ତୋଷ ଫେରି ପାଇଛି । ପ୍ରକୃତରେ ଯିଏ ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକ ଲୋକ; ତା'ର ଶୋକ, ଦୁଃଖ ଓ ମାନସିକ ଚାପ ଖୁବ୍ କମ୍ । ଏଥିପାଇଁ ଅନେକେ ପ୍ରତିଦିନ ସାଧୁସନ୍ଥମାନଙ୍କର ସଦୁକ୍ତି ପଢ଼ି ମନକୁ ସୁସ୍ଥିର କରନ୍ତି ।

ଶେଷକଥା

ଏଇ ଆଲୋଚନାର ସାରକଥା କ'ଣ । କ'ଣ କଲେ ମଣିଷ ନିଜ ଜୀବନର ଚାପକୁ ଆୟତ୍ତାଧୀନ କରି ନିରୋଗ ରହିପାରିବ, ସେ ବିଷୟର ଅନୁସନ୍ଧାନ କରିବା ହେଲା ଏଇ ଆଲୋଚନାର ମୂଳ କଥା ।

ଆମେ ଜାଣୁ ଯେ ଚାପଶୂନ୍ୟ ଜୀବନଯାପନ କରିବା ଅସମ୍ଭବ । ତା'ଛଡ଼ା ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ଚାପଶୂନ୍ୟ ଜୀବନର ଶାନ୍ତି ଆମେ ଚାହୁଁନା । କାରଣ ସେପରି ଶାନ୍ତି କେବଳ ଜଡ଼ ଓ ନିଷ୍ପ୍ରାଣ ହେଲେ ଯାଇ ମଣିଷକୁ ମିଳେ । କବରର ଶାନ୍ତି ଓ ଜୀବନର ଶାନ୍ତି ଏଇ ଦୁଇଟି ଶାନ୍ତିରେ ବହୁ ପାର୍ଥକ୍ୟ ରହିଛି । ଗୋଟାଏ ହେଲା– ଆନନ୍ଦ ଓ ବେଦନା ଅର୍ଥାତ୍ କୌଣସି ଅନୁଭୂତି ନ ଥାଇ ଶାନ୍ତି । ଆରଟା ହେଲା ଜୀବନର ବିଷ ପିଇ ନୀଳକଣ୍ଠ ଶିବଙ୍କର ଧ୍ୟାନର ପ୍ରଶାନ୍ତ ।

ଆବେଗହୀନ, ଚାଞ୍ଚଲ୍ୟଶୂନ୍ୟ, ନିରୁତ୍ତେଜିତ ଜୀବନଯାପନ କଲେ ମଣିଷ କଦାପି ଚାପଶୂନ୍ୟ ହୋଇ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟବାନ୍ ହୋଇଯିବ ନାହିଁ । କାରଣ ଏପରି ଜୀବନଯାପନ କଲେ ଚାପ ନ କମି ବରଂ ବଢ଼ିବ । ତାକୁ ସ୍ଥିର କରିବାକୁ ପଡ଼ିବ ଯେ କେଉଁ ପ୍ରକାର ଚାପ ପାଇଁ ଭଲ ଓ କେଉଁ ପ୍ରକାର ଚାପ ତା'ର କ୍ଷତି କରୁଛି । କେଉଁ ଚାପ ହେତୁ ତା'ର ଶରୀରର କ୍ଷତି ହେଉଛି ଓ ମନ ଭାରାକ୍ରାନ୍ତ ହେଉଛି । ସେହି ସବୁ ଚାପ ଲାଘବ କରିବାର କୌଶଳ ଶିଖି ନିଜ ଜୀବନକୁ ସେ ନିରୋଗ ରଖିପାରିବ । ଜୀବନ-ସମୁଦ୍ର ମନ୍ଥନ କରି ମଣିଷ ବିଷ ଓ ଅମୃତ ଉଭୟ ପାଇଛି । ଜୀବନରେ ବିଷର ପରିମାଣ କେମିତି କମେଇ ହେବ, ସେ କଥା ହେଲା ଏଇ ଆଲୋଚନାର ଶେଷକଥା ।



ଉତ୍‌କଣ୍ଠା ରୋଗ

(Anxiety Disorder)

ଉତ୍କଣ୍ଠା ରୋଗ କ'ଣ ?

ମୋ ପିଲାଦିନେ ବାପାଙ୍କର ଜଣେ ସାଙ୍ଗ ଆସୁଥିଲେ ଆମ ଘରକୁ । ତାଙ୍କର ଅସମ୍ଭବ ଭୟ ଥିଲା ରୋଗ ଜୀବାଣୁ ବିଷୟରେ । ସେ ଘରର ଗେଟ୍‌ଟା ହାତରେ ଛୁଅଁନ୍ତି ନାହିଁ । ରୁମାଲ୍ ଧରି ଗେଟ୍‌ର ଛିଟିକିଣି ଖୋଲନ୍ତି । ତାଙ୍କୁ ଚାହା ଦେଲାବେଳେ ପ୍ରଥମେ ତାଙ୍କ ସାମ୍ନାରେ ଗରମ ପାଣିରେ ଚାହା କପ୍ ଓ ପ୍ଲେଟ ଧୁଆ ହେବ ଓ ତା'ପରେ ଚାହା ଢାଳିଲେ ସେ ପିଅନ୍ତି । ଖୁଚୁରା ପଇସା କାଳେ କୁଷ୍ଠରୋଗୀ ଛୁଇଁଥିବ ବୋଲି ସେ କେବେ ଛୁଅଁନ୍ତି ନାହିଁ । (ତାଙ୍କର କିନ୍ତୁ ଟଙ୍କିକିଆ ବା ପାଞ୍ଚଟଙ୍କିଆ ନୋଟ ଛୁଇଁବାରେ ଆପତ୍ତି ନାହିଁ ।) ଥରେ ଆମ କୁକୁର ତାଙ୍କ ପାଦ ଚାଟିଦେଲା ଯେ ସେ ଯାଇ ଡାକ୍ତରଖାନାରେ ଇଞ୍ଜେକ୍‌ସନ୍ ନେଲେ । ଡାକ୍ତର ଯେତେ କହିଲେ ଆପଣଙ୍କର ଇଞ୍ଜେକ୍‌ସନ୍ ନବା ଦରକାର ନାହିଁ, ସେ ସେତେ ବ୍ୟସ୍ତ ହେଲେ, ନେହୁରା ହେଲେ । କହିଲେ, ''ଡାକ୍ତରବାବୁ, ମୋତେ ରାତିରେ ନିଦ ହେଉନି । ଆଖି ବନ୍ଦ କଲେ ମୋତେ ଦେଖାଯାଉଛି ମୋର ଜଳାତଙ୍କ ରୋଗ ହୋଇଛି, ମୁଁ ଡାକ୍ତରଖାନାରେ ଅଛି ।''

ମୋର ଆଉ ଜଣେ ଆତ୍ମୀୟା ଦୁର୍ଗାଷ୍ଟମୀ ଦିନ ସନ୍ଧ୍ୟା ଆରତି ଦେଖିବାକୁ ଯାଇଥିଲେ । (ସେ ଓପାସ କରି ନ ଥିଲେ କି ତାଙ୍କର ନିମ୍ନ ରକ୍ତଚାପ ପରି କୌଣସି ରୋଗ ନ ଥିଲା) ସେ ଲୋକଗହଳି ସହିପାରନ୍ତି ନାହିଁ ବୋଲି ଟିକେ ଫାଙ୍କା ଜାଗାରେ ଠିଆ ହୋଇ ଆରତି ଦେଖୁଥିଲେ । ଏକାଠି ଯେତେବେଳେ ଘଣ୍ଟା, ଢୋଲ, ଶଙ୍ଖ, ମହୁରୀ ବାଜି ଉଠିଲା; ତାଙ୍କର ଖାଲି ଛାତି ଥରିଲା, ହାତଗୋଡ଼ ଲାଠି ଲାଠି ହୋଇଗଲା, ମୁଣ୍ଡ ବୁଲେଇ ଦେଲା ଓ ସେ

ତଳେ ବସିପଡ଼ିଲେ । ଘରଲୋକ ତାଙ୍କୁ ସେଠୁଁ କୌଣସିମତେ ମୋଟରଗାଡ଼ି ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଆଣି ଗାଡ଼ିରେ ଶୁଆଇଲେ । ଟିକେ ସାଷ୍ଟମ ହେଲା ପରେ ତାଙ୍କୁ ଘରକୁ ଆଣିଲେ ।

ଆଉ ଗୋଟିଏ ଘଟଣା ମୋର ମନେଅଛି । ଆମ ଘରର ପୂଝାରୀ କେବେ ଗୋରାଲୋକ ଦେଖି ନ ଥିଲା । ଭୁବନେଶ୍ୱରରେ ଗୋଟିଏ ଆନ୍ତର୍ଜାତିକ ସମ୍ମିଳନୀ ଚାଲିଥିଲା । ଦୁଇଜଣ ଗୋରା ବୈଜ୍ଞାନିକଙ୍କୁ ଆମେ ଖାଇବାକୁ ନିମନ୍ତ୍ରଣ କଲୁ । ଆମ ପୂଜାରୀ ଭାରି ଖୁସି । ମନ ଦେଇ ବହୁତ ପ୍ରକାର ରନ୍ଧାବଢ଼ା କଲା । ସେମାନେ ଖାଇବାକୁ ଆସିଲେ । କଥାବାର୍ତ୍ତା ପରେ ଯେତେବେଳେ ସେମାନେ ଖାଇବାକୁ ବସିଲେ, ପୂଝାରୀ ତାଙ୍କୁ ଦେଖିଲା କ୍ଷଣି ଯାଇ ଲୁଚିଲା । ଯେତେ ଡାକିଲେ ସେ ତା' ଘରର କବାଟ ଖୋଲିଲା ନାହିଁ । ଆମେ ସବୁ ବଢ଼ାବଢ଼ି କରି ଖାଇବାକୁ ଦେଲୁ । ସେମାନେ ଚାଲିଗଲେ । ତଥାପି ସେ ବାହାରିଲା ନାହିଁ କି ନିଜେ ଆଉ ଖାଇଲା ନାହିଁ । ସଞ୍ଜବେଳେ ଘରୁ ବାହାରି ହାତଗୋଡ଼ ଧୋଇ ଖାଇବସିଲା । ତାକୁ ପଚାରିଲୁ– ''କିରେ, କ'ଣ ହେଲା ତୋର ?'' ସେ କହିଲା– ''ଆଜ୍ଞା ମୁଁ କ'ଣ ଜାଣିଛି ମୋର କ'ଣ ହେଲା ! ଚୂନ ପରି ଧଳା ମୁହଁ ଦେଖିଦେଲା କ୍ଷଣି ମୋର ତ ଆଖି ବନ୍ଦ ହୋଇଗଲା, ହାତଗୋଡ଼ ବରଡ଼ାପତ୍ର ପରି ଥରିଲା, ଛାତି ଦୁମ୍ ଦୁମ୍ ହେଲା ! ମୁଁ ତ ବାଉଳି ଚାଉଳି ହୋଇ କବାଟ କିଳିଦେଲି, ଘୋଡ଼େଇ ହୋଇ ମୁହଁ ମାଡ଼ି ଶୋଇଲି । ଟିକେ ଭଲ ଲାଗିଲାରୁ ଏଇ ଉଠୁଛି ।''

ଏଇ ପ୍ରତିଟି ଘଟଣା ଉତ୍କଣ୍ଠାଗ୍ରସ୍ତ ଲୋକଙ୍କର ବ୍ୟବହାର ବିଷୟରେ ସୂଚାଉଛି । ପ୍ରଥମ ଦିଓଟି ଘଟଣାରେ ବ୍ୟବହାରର ଅସ୍ୱାଭାବିକତାର କାରଣ ହେଲା ଉତ୍କଣ୍ଠା ରୋଗ । ଶେଷ ଘଟଣାରେ ପୂଝାରୀର ଉତ୍କଣ୍ଠା ରୋଗ ନ ଥିଲେ ମଧ୍ୟ ଅତି ଅପ୍ରତ୍ୟାଶିତ ଅବସ୍ଥାରେ ପଡ଼ିଲାରୁ ସେ ଗଭୀର ଉତ୍କଣ୍ଠାରେ ଆକ୍ରାନ୍ତ ହେଲା । ମାତ୍ର କିଛି ସମୟ ପରେ ତା'ର ଉତ୍କଣ୍ଠା କମିଗଲା ।

ଆମେ ସମସ୍ତେ ସମସ୍ତ ବିଷୟରେ ଏପରି ଅସ୍ଥାୟୀ ଉତ୍କଣ୍ଠା ଅନୁଭବ କରିଥାଉଁ । ପରୀକ୍ଷା ପାଖ ହେଲେ, ଚାକିରି ପାଇଁ ଇଣ୍ଟରଭିଉକୁ ଯିବାର ଥିଲେ, ଘରେ କାହାର ଦେହ ଖରାପ ହେଲେ ବା ପିଲାଙ୍କର ସ୍କୁଲରୁ ଫେରିବାକୁ ଅତି ବିଳମ୍ବ ହେଲେ ସମସ୍ତେ କମ୍ ବେଶି ଉତ୍କଣ୍ଠିତ ହୁଅନ୍ତି ।

ଆମ ଭିତରେ ପୁଣି ଏମିତି କେତେ ଲୋକ ଅଛନ୍ତି, ଯିଏ ଘରେ ଏକା ରହିପାରନ୍ତି ନାହିଁ, ସବୁବେଳେ କିଏ ଜଣେ ପାଖରେ ଥିବା ଦରକାର । ନ ହେଲେ ତାଙ୍କୁ ବ୍ୟସ୍ତ ଲାଗେ ।

ବାହାର ଲୋକଙ୍କ ସାମ୍ନାକୁ ଅନେକ ପୁରୁଷ ଲୋକ ମଧ୍ୟ ଯିବାକୁ କୁଣ୍ଠିତ ହୁଅନ୍ତି । ଲୋକଙ୍କ ସାମ୍ନାକୁ ଆସିଲେ ତାଙ୍କୁ ଲାଗେ ଯେମିତି ସମସ୍ତେ ତାଙ୍କୁ ନିରେଖି ଦେଖୁଛନ୍ତି । ତାଙ୍କର ଜାମାପଟା, ମୁଣ୍ଡକୁଣ୍ଡା, ବାଳକଟା, ହାତଗୋଡ଼ ସବୁ ଯେମିତି ତନଖି କରି ଦେଖୁଛନ୍ତି ।

ସେମାନଙ୍କୁ ବହୁତ ମାଡ଼ି ମାଡ଼ି ପଡ଼େ, ଅଥଚ ଉଠିକରି ଚାଲିଆସିବାକୁ ମଧ୍ୟ ସାହସ ହୁଏ ନାହିଁ କି ଗୋଡ଼ ଚଳେ ନାହିଁ । କାଳେ ଚାଲୁ ଚାଲୁ ଝୁଣ୍ଟି ପଡ଼ିବେ ଭାବି ସ୍ଥିର ହୋଇ ବସି ରୁହନ୍ତି । (ଆମ ଦେଶରେ ଏଭଳି ଅନୁଭୂତି ସ୍ତ୍ରୀସୁଲଭ ବୋଲି ଭାବୁଥିବାରୁ ସ୍ତ୍ରୀଲୋକର ଏପରି ଭାବ ଅସ୍ୱାଭାବିକ ମନେହୁଏନା ।)

କେତେ ଲୋକ ଶୀତଦିନେ ମଧ୍ୟ ଝରକା ନ ଖୋଲି ଶୋଇପାରନ୍ତି ନାହିଁ । ଝରକା ବନ୍ଦ କରିଦେଲେ ତାଙ୍କୁ ରୁଦ୍ଧଶ୍ୱାସ ହେଲ ପରି ଲାଗେ । ଝରକା ନ ଥିବା ଘରେ ବା ଅମୁହାଁ ଦେଉଳ ଭିତରେ ପଶିଲେ ଛାତି ଥରେ, ଗମଗମ ହୋଇ ଝାଳ ବୋହିଯାଏ ।

କେତେକ ଲୋକଙ୍କର ମୋଟା ହୋଇଯିବାର ଆଶଙ୍କା ଏତେ ବେଶି ଯେ ସେମାନେ ନ ଖାଇ ନ ପିଇ ଶୀର୍ଣ୍ଣ ହୋଇଯାଆନ୍ତି । ଲୋଭରେ ପଡ଼ି ଖାଇଦେଲେ ଦୁଇଦିନ ଉପାସ ରୁହନ୍ତି । ନଚେତ୍ ତଣ୍ଟିରେ ଆଙ୍ଗୁଠି ପୂରେଇ ଯାହା ଖାଇଛନ୍ତି ବାନ୍ତି କରି କାଢ଼ି ପକାନ୍ତି ।

ଏଇ ପ୍ରକାର ଗୋଟିଏ ଦିଓଟି ଅସ୍ୱାଭାବିକ ବ୍ୟବହାର ଛଡ଼ା ଅନ୍ୟ ସବୁ ବିଷୟରେ ଏମାନେ ସ୍ୱାଭାବିକ ଭାବରେ ଚଳନ୍ତି । ସେଥିଲାଗି ଏପରି ବ୍ୟବହାରର କାରଣ ଉତ୍କଣ୍ଠା ରୋଗ ବୋଲି ଜାଣିବା କଷ୍ଟକର ହୋଇଥାଏ ।

ସ୍ୱାଭାବିକ ଉତ୍କଣ୍ଠା ଓ ଅସ୍ୱାଭାବିକ ଉତ୍କଣ୍ଠାରେ ତଫାତ୍

ସ୍ୱାଭାବିକ ଉତ୍କଣ୍ଠା କ୍ଷଣସ୍ଥାୟୀ ହୋଇଥାଏ । ଉଦ୍‌ବେଗଜନକ ପରିସ୍ଥିତି ଚାଲିଗଲା ପରେ ଉତ୍କଣ୍ଠା ମଧ୍ୟ ଆପେ ଆପେ ଚାଲିଯାଏ ।

ଚିନ୍ତାରୋଗ ବା ଉତ୍କଣ୍ଠା ରୋଗ ଥିଲେ ଅସ୍ୱାଭାବିକ ଉତ୍କଣ୍ଠା ଦୀର୍ଘ ସମୟ ଧରି ରହିଥାଏ । ଗୋଟାଏ ଉଦ୍‌ବେଗର କାରଣ ଚାଲିଗଲେ, ଆଉ ଗୋଟିଏ ବିଷୟ ନେଇ ଚିନ୍ତା ଆରମ୍ଭ ହୁଏ । ସ୍ୱାଭାବିକ ଉତ୍କଣ୍ଠାବୋଧ ଯୁକ୍ତିସଙ୍ଗତ କାରଣ ଥିବାରୁ ହୋଇଥାଏ । ଅସ୍ୱାଭାବିକ ଉତ୍କଣ୍ଠାବୋଧ ପଛରେ ସବୁବେଳେ ଯୁକ୍ତିସଙ୍ଗତ କାରଣ ନ ଥାଏ । ଯଥା– ଇଲେକ୍‌ଟ୍ରିକ୍ ପଙ୍ଖା ତଳେ ବସିଲା କ୍ଷଣି ମନ ହେବ, 'ମୋ ମୁଣ୍ଡରେ ପଙ୍ଖା ଖସିପଡ଼ିବ କି' ? କାହାର ହାତ କଟି ରକ୍ତ ବୋହିଯିବାର ଦେଖିଲେ ନିଜର ମୁଣ୍ଡ ବୁଲାଏ ଓ ମୂର୍ଚ୍ଛା ଗଲା ପରି ଲାଗେ ।

ସ୍ୱାଭାବିକ ଉତ୍କଣ୍ଠା ବାସ୍ତବ କାରଣରୁ ଉପୁଜିଥାଏ । ଯଥା– ଲାଗ ଲାଗ ଡେରିରେ କାମ ଜାଗାରେ ପହଞ୍ଚିଲେ ତଡ଼ା ଖାଇବାକୁ ପଡ଼ିବ କିମ୍ବା ଟ୍ରକ୍ କି ଗାଡ଼ି ସାମ୍ନାରେ ପଡ଼ିଗଲେ ଦୁର୍ଘଟଣା ଘଟିବ ।

ଅସ୍ୱାଭାବିକ ଉତ୍କଣ୍ଠା ବାସ୍ତବ କାରଣରୁ ହେଲେ ମଧ୍ୟ ଏହାର ପ୍ରତିକ୍ରିୟା ଅସ୍ୱାଭାବିକ ହୋଇଥାଏ । ଯଥା– ପିଲାକୁ ଥଣ୍ଡା ଲାଗିବ ବୋଲି ଖରାଦିନେ ମଧ୍ୟ ପିଲାକୁ ଜାମା, ମୋଜା, ଟୋପି ପିନ୍ଧାଇ ରଖିବା ଓ ପିଲାର ଆପତ୍ତିକୁ ଅଗ୍ରାହ୍ୟ କରିବା । କାଳେ ପିଲା ଖସିପଡ଼ିବ ବୋଲି ତାକୁ କୋଳରେ ଜାକି ବସିବା ।

ଏହାଛଡ଼ା ଅନେକ ସମୟରେ ଏଭଳି ଉତ୍କଣ୍ଠା ପଛରେ କୌଣସି ବାସ୍ତବ ଭୟ ଥାଏ । ଯଥା– ଲୁଗା ଉପରେ ପୋକଟିଏ ଖସିପଡ଼ିଲେ ଦେହରୁ ଲୁଗାପଟା ଫିଙ୍ଗି ପାଟି କରି ଚିର୍‌ଚିରେଇବା । ଦୂରରୁ ଶଁବାଳୁଆଟିଏ ବା ମୂଷାଟିଏ ଦେଖିଲେ ସେହି ସମୟରେ ଚିତ୍କାର କରିବା କିମ୍ବା ଝଡ଼ିବର୍ଷା ହେଲେ ଓ ବଜ୍ର ପଡ଼ିଲେ ଘୋର ଆତଙ୍କ ଅନୁଭବ କରିବା ।

ଯେଉଁମାନେ ଏପରି ଅସ୍ୱାଭାବିକ ଉତ୍କଣ୍ଠା ବୋଧ କରନ୍ତି, ସେମାନଙ୍କର ବେଗାନୁଭୂତିରେ ବିଶୃଙ୍ଖଳା ହୋଇଛି ବୋଲି ଜାଣିବା କଥା । ବିଶେଷକରି ଯଦି ଏପରି ସ୍ୱଭାବ ଆଗେ ନ ଥିଲା ଓ ବର୍ତ୍ତମାନ ଦେଖାଯାଉଛି, ତା' ହେଲେ ଅନ୍ୟ କୌଣସି ରାଗ ପାଇଁ ଏପରି ହେଉଛି କି ନାହିଁ, ସେ କଥା ପରୀକ୍ଷା କରି ସ୍ଥିର କରିବା ଦରକାର । ଅନ୍ୟ ଶାରୀରିକ ରୋଗ ବା ମାନସିକ ରୋଗ ହୋଇଥିଲେ ରୋଗୀଠାରେ ଏପରି ଅବାସ୍ତବ ଓ ଅକାରଣ ଉତ୍କଣ୍ଠାବୋଧ ଦେଖାଯାଏ । ଯେଉଁସବୁ ଶାରୀରିକ ଓ ମାନସିକ ରୋଗ ହେଲେ ରୋଗୀଠାରେ ଘୋର ଉତ୍କଣ୍ଠା ଦେଖାଯାଏ, ତାହା ନିମ୍ନରେ ବର୍ଣ୍ଣନା କରାଗଲା ।

ଉତ୍କଣ୍ଠା ରୋଗର ଲକ୍ଷଣ ପରି ଲକ୍ଷଣସବୁ ନିମ୍ନୋକ୍ତ ରୋଗରେ ଦେଖାଯାଏ ।

୧. ଉଚ୍ଚ ରକ୍ତଚାପ ରୋଗ

୨. ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାରର ହୃଦ୍‌ରୋଗ

୩. ଆଜ୍‌ମା, ପ୍ଲୁରିସି ଇତ୍ୟାଦି ପରି ଫୁସ୍‌ଫୁସ୍ ପୀଡ଼ା

୪. ଅନ୍ତଃସ୍ରାବୀ ଗ୍ରନ୍ଥିର ବିଶୃଙ୍ଖଳା ଯୋଗୁଁ ହାଇପାର୍ ବା ହାଇପାଥୋୟର ଏଡ଼ିଜିମ୍, ହାଇପାର ବା ହାଇପୋ ଏଡ୍ରେନାଲିଜିମ୍, ହାଇପୋଗ୍ଲାଇସେମିଆ ଓ ବିଶେଷ ଧରଣର ଡାଏବେଟିସ୍ ।

୫. ମସ୍ତିଷ୍କରେ ଟିଉମାର ହୋଇଥିଲେ, ମାଇଗ୍ରେନ୍ ମୁଣ୍ଡବିନ୍ଧା ପୂର୍ବରୁ ଅପସ୍ମାର ବା ଏପିଲେପ୍‌ସି ରୋଗରେ ବାତ ମାରିବା ପୂର୍ବରୁ ଘୋର ଉତ୍କଣ୍ଠା ଜାତ ହୁଏ ଏବଂ ଅନେକ ସମୟରେ ଏଭଳି ରୋଗୀଙ୍କର ସାଧାରଣ ଅବସ୍ଥାରେ ମଧ୍ୟ ଉତ୍କଣ୍ଠିତ ଭାବ ଦେଖାଦିଏ ।

୬. ରକ୍ତହୀନତା ।

୭. ଉତ୍କଣ୍ଠା ନିରୋଧକ ଔଷଧ ବା ନିଶା (ମଦ, ସିଗାରେଟ୍ ହଠାତ୍ ଛାଡ଼ି ଦେଲେ) ଧୀରେ ଧୀରେ ନ କମାଇ ହଠାତ୍ ବନ୍ଦ କରିଦେଲେ ।

୮. ବହୁତ ସିଗାରେଟ୍, ବିଡ଼ି, ଚାହା ବା କଫି ପିଇଲେ (ମନରେ ଉତ୍କଣ୍ଠା ଭାବ ଯେତେ ହୁଏ, ତା'ଠାରୁ ବେଶି ଅସ୍ଥିରତାବୋଧ, ତରତରରେ କଥା କହିବା ଢଙ୍ଗ, ଗ୍ଲାସ ବା କପ୍‌ଟିଏ ଧରିଲେ ହାତ ଥରିବା, ଚମକି ପଡ଼ିବା, ଅଧୈର୍ଯ୍ୟଭାବ ଇତ୍ୟାଦି ବେଶି ଦେଖାଯାଏ ।

୯. କୋକେନ ବା ସେହିପରି ସ୍ନାୟୁ ଉତ୍ତେଜକ ଔଷଧ ବଟିକା ଖାଇଲେ ପ୍ରଥମେ ଉତ୍ତେଜନା ଓ ତାହା କମିଗଲେ ଉତ୍କଣ୍ଠା ବଢ଼ିଥାଏ ।

ଏହିସବୁ କାରଣ ପାଇଁ ଯେଉଁ ଲୋକ ସ୍ୱଭାବତଃ ଉତ୍କଣ୍ଠିତ ନୁହେଁ କିମ୍ବା ଉତ୍କଣ୍ଠାପୂର୍ଣ୍ଣ ଅବସ୍ଥାରେ ନାହିଁ, ଅଥଚ ଗଭୀର ଉତ୍କଣ୍ଠା ଅନୁଭବ କରୁଛି; ତା'ର ଡାକ୍ତର ପରାମର୍ଶ କରିବା ଦରକାର ।

ଡାକ୍ତରମାନେ ମଧ୍ୟ ରୋଗୀର ଉତ୍କଣ୍ଠା ଲକ୍ଷଣମାନ ଦେଖି ସେମାନଙ୍କୁ ଉତ୍କଣ୍ଠା ନିରୋଧକ ଔଷଧ ଦେବା ପୂର୍ବରୁ ଏସବୁ ଲକ୍ଷଣ ଉତ୍କଣ୍ଠା ରୋଗର ପ୍ରକୃତ ଲକ୍ଷଣ ବା ଅନ୍ୟ ରୋଗର ସହଚର ଲକ୍ଷଣ, ସେ କଥା ବିବେଚନା କରି ଦେଖିବେ ।

ଅନ୍ୟ ମାନସିକ ରୋଗ ଯଥା– ସ୍କିଜୋଫ୍ରେନିଆ, ଡିପ୍ରେସନ, ପ୍ୟାରାନୋଇଆ ଓ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ମାନସିକ ସମସ୍ୟାର ସହଚର ଲକ୍ଷଣ ରୂପରେ ଉତ୍କଣ୍ଠା ରୋଗର ଲକ୍ଷଣ ଦେଖା ଦେଇଥାଏ । ବିଶେଷକରି ଯେଉଁମାନେ ପ୍ରାୟ ଗଭୀର ଉତ୍କଣ୍ଠା ବୋଧ କରନ୍ତି, ସେମାନେ ଡିପ୍ରେସନ ରୋଗ ମଧ୍ୟ ଭୋଗୁଥିବାର ଦେଖାଯାଉଛି । ଯେମିତି ଏକା ସମୟରେ ଜଣକର ମେଲେରିଆ ଓ ଡିସେଣ୍ଟ୍ରୀ ଦୁଇଟାଯାକ ରୋଗ ଏକାଠି ହୋଇଥାଏ, ସେମିତି କେତେକ ମାନସିକ ରୋଗ ଏକାଠି ଜଣେ ରୋଗୀଠାରେ ହୋଇପାରେ । ଏଥିପାଇଁ ରୋଗ ନିର୍ଣ୍ଣୟ କଲାବେଳେ ତରତର ନ ହୋଇ, ଭାବିଚିନ୍ତି ଏସବୁ ରୋଗ ନିର୍ଣ୍ଣୟ କରିବା କଥା । ଏ ବହିରେ ରୋଗ ଲକ୍ଷଣ ଲେଖିବାର ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ ହେଲା– ଏସବୁ ଲକ୍ଷଣ ଦେଖାଗଲେ ବିଶେଷଜ୍ଞ ଚିକିତ୍ସକଙ୍କ ପାଖକୁ ଯିବେ । ନିଜେ ଏସବୁ ଲକ୍ଷଣ ପଢ଼ି ନିଜର ଚିକିତ୍ସା କରିବା ଆରମ୍ଭ କଲେ ଭୁଲ୍ କାମ କରିବେ ।

ଚାପ, ଉତ୍କଣ୍ଠା, ଭୟ ଓ ଆତଙ୍କ

ମନରେ ମାନସିକ ଚାପ, ଉତ୍କଣ୍ଠା, ଭୟ ଓ ଆତଙ୍କ ଏଇ ଚାରୋଟି ଆବେଗମୟ ଅବସ୍ଥାର ଶାରୀରିକ ଭିତ୍ତି ସମାନ, କିନ୍ତୁ ମାନସିକ ଅନୁଭୂତିରେ ପାର୍ଥକ୍ୟ ଦେଖାଯାଏ । ଏପରି

ହେବାର କାରଣ ହେଲା ଯେକୌଣସି ଆବେଗ ଅନୁଭୂତ ହେଲେ ସ୍ୱୟଂଚାଳିତ ସ୍ନାୟୁମଣ୍ଡଳର କ୍ରିୟା ପ୍ରକ୍ରିୟା ତ୍ୱରାନ୍ୱିତ ହୋଇଥାଏ । ବିଶେଷକରି ମାନସିକ ଚାପ ଓ ଉତ୍କଣ୍ଠିତ ଅବସ୍ଥାରେ ପ୍ରାୟ ସମାନ ଶାରୀରିକ ଲକ୍ଷଣ ଦେଖାଯାଏ । ପାରିପାର୍ଶ୍ୱିକ ଅବସ୍ଥା ଚାପପୂର୍ଣ୍ଣ ଥିଲେ ଉତ୍କଣ୍ଠା ବୋଧ ହୁଏ; କିନ୍ତୁ ଉତ୍କଣ୍ଠା ରୋଗ ଥିଲେ ଶାନ୍ତ ପରିବେଶରେ ମଧ୍ୟ ରୋଗୀ ଉତ୍କଣ୍ଠା ବୋଧ କରିଥାଏ । ଅନ୍ୟ ପକ୍ଷରେ ମନରେ ଉତ୍କଣ୍ଠା, ଭୟ ବା ଆତଙ୍କ ଭାବ ବଢ଼ିଲେ ଶାରୀରିକ ଓ ମାନସିକ ଚାପ ଅନୁଭୂତ ହୋଇଥାଏ । ବିଶେଷକରି ଅବାସ୍ତବ ଉତ୍କଣ୍ଠା ବା ଅକାରଣ ଉତ୍କଣ୍ଠା କୌଣସି ବଡ଼ କ୍ଷତି ବା ବିପଦ ଅବସ୍ଥାରେ ପଡ଼ିବା ଯୋଗୁଁ ହୋଇ ନ ଥାଏ । ଚାପଜନିତ ଉତ୍କଣ୍ଠା ସ୍ୱାଭାବିକ ଉତ୍କଣ୍ଠା । ଚାପ କମିଗଲେ ବା ଚାଲିଗଲେ ଉତ୍କଣ୍ଠା ମଧ୍ୟ ଚାଲିଯାଏ । ଯଥା– ଘରେ ଜଣଙ୍କର ବହୁତ ଦେହ ଖରାପ ହେଲା । ମାସକ ପରେ ଜଣାଗଲା କ୍ୟାନସର୍ ହୋଇଛି ବୋଲି ଓ ଛଅମାସ ପରେ ତାଙ୍କର ମୃତ୍ୟୁ ହେଲା । ଦେହ ଖରାପ ଆରମ୍ଭ ହେବା ସମୟରୁ ମୃତ୍ୟୁଯାକେ ଘରଲୋକ ଗଭୀର ଉତ୍କଣ୍ଠା ଓ ମାନସିକ ଚାପ ଅନୁଭବ କରନ୍ତି । ମାତ୍ର ମୃତ୍ୟୁ ପରେ ଉତ୍କଣ୍ଠା ଚାଲିଯାଏ; ଶୋକ ଓ ଦୁଃଖ ଯୋଗୁଁ ମାନସିକ ଚାପର ଅନୁଭୂତି ରହିଥାଏ ।

ଅସ୍ୱାଭାବିକ ଉତ୍କଣ୍ଠା ଅବସ୍ଥାକୁ ଅବସ୍ଥାର ବୈଶିଷ୍ଟ୍ୟ ଅନୁସାରେ ତିନି ଭାଗରେ ଶ୍ରେଣୀ ବିଭାଗ କରାଯାଇଥାଏ ।

୧. ସାଧାରଣତଃ ଅସ୍ୱାଭାବିକ ଉତ୍କଣ୍ଠା (Anxiety Disorder)
୨. ଆତଙ୍କ (Phobia)
୩. ଭୟ (Panic Disorder)

ଅସ୍ୱାଭାବିକ ଉତ୍କଣ୍ଠାର ଲକ୍ଷଣ

ମନର ଅବସ୍ଥା– ଉତ୍କଣ୍ଠା, ଦୁଶ୍ଚିନ୍ତା, ଘୋର କ୍ଷତି ବା ବିପଦ ହେବାକୁ ଯାଉଛି ବୋଲି ଆଶଙ୍କା, 'ଚାରିଆଡ଼େ ଅଶୁଭ ଲକ୍ଷଣ ଦେଖିବା ଅପ୍ରୀତିକର' ଭାବନା, ପାସୋରି ନ ପାରିବା ଯୋଗୁଁ ଗୋଟାଏ କଥା ନେଇ ବାରମ୍ବାର ଭାବିବା, ବ୍ୟତିବ୍ୟସ୍ତ ଲାଗିବା, ଅଧୈର୍ଯ୍ୟ ଲାଗିବା, ଅନିଦ୍ରା, ଚିଡ଼ିଚିଡ଼ି ଭାବ, ଅନ୍ୟମନସ୍କ ଭାବ କିମ୍ବା କାମରେ ଅମନୋଯୋଗୀ ହେବା ଓ ଆତ୍ମଗ୍ଲାନି ଅନୁଭବ କରିବା– ଏପରି ଉଦ୍‌ବେଗବୋଧ ଅନ୍ତତଃ ମାସକରୁ ବେଶି ସମୟ ଅନବରତ ଅନୁଭବ କରୁଥିଲେ ଜାଣିବେ, ଏହା ସ୍ୱାଭାବିକ ଉତ୍କଣ୍ଠା ନୁହେଁ ।

ଦେହର ଅନୁଭୂତି– ଫ୍ରଏଡ଼ (୧୮୯୪) ଉତ୍କଣ୍ଠା ରୋଗର ଲକ୍ଷଣମାନ ଦେଖି ଏ ରୋଗର ନାଆଁ 'ଛାତିଥରା ରୋଗ' (ଇରିଟେବଲ ହାର୍ଟ) ବା 'ଉତ୍କଣ୍ଠାମୟ ସ୍ନାୟୁରୋଗ' (ଆନ୍‌ଜାଇଟି ନିଉରୋସିସ୍) ବୋଲି କହିଥିଲେ । ଅଧିକାଂଶ ରୋଗୀ କୁହନ୍ତି ତାଙ୍କର ଛାତି

ଥରୁଛି କିମ୍ୱା ଜୋର୍‌ରେ ଧକ୍ ଧକ୍ ହେଉଛି । ନଚେତ୍ ଛାତି ଧଡ଼ପଡ଼ ବା ବଥା ଯୋଗୁଁ ସେମାନେ ଶୋଇପାରୁ ନାହାନ୍ତି । (ମନର ଆବେଗ ହୃଦୟରେ ଅନୁଭୂତ ହେବାର ବିଷୟଟି ପ୍ରାୟ ସମସ୍ତେ ଲକ୍ଷ୍ୟ କରିଛନ୍ତି । ପ୍ରେମ, ସ୍ନେହ, ମମତା ହୃଦୟରେ ଅନୁଭବ କରୁଥିବାରୁ ଆମେ କହୁ– 'ହୃଦୟର ଭାବ, ହୃଦୟର ଭାଷା, ହୃଦୟ ମଥିତ ସ୍ନେହ ଇତ୍ୟାଦି । ସେହିପରି କିଳିକିଳା ଧ୍ୱନି ଶୁଣିଲେ ଛାତି ଥରେ, ପିଲା ହଜିଗଲେ ଛାତି କ'ଣ ହୋଇଯାଏ ଓ ଗଭୀର ଦୁଃଖରେ ଛାତି କରତି ହୋଇଯାଏ । ଓଡ଼ିଆ ଭାଷାରେ ଅଧିକାଂଶ ଆବେଗ ଦୈହିକ ଅନୁଭୂତି ରୂପରେ ବର୍ଣ୍ଣିତ ହୋଇଛି ।) ହୃଦୟ ବା ହୃତ୍‌ପିଣ୍ଡ ସଂଶ୍ଳିଷ୍ଟ ଅନୁଭୂତି ଛଡ଼ା ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଶାରୀରିକ ଲକ୍ଷଣ ହେଲା ଦେହ ଶୀତେଇ ଉଠିବା, ଥଣ୍ଡା, ଝାଳୁଆ ହାତ, ପାଟି ଶୁଖିଲା ଲାଗିବା, ମୁଣ୍ଡ ହାଲୁକା ଲାଗିବା ଓ ମୁଣ୍ଡ ବୁଲେଇବା, ହାତଗୋଡ଼ ଝିମି ଝିମି ହେବା, ପେଟରେ ନାହି ଚାରିପଟେ ଜମାଟ ବାନ୍ଧି ରହିଲା ପରି ଲାଗିବା, ଢୋକିବାରେ ଅସୁବିଧା ହେବା, ମୁହଁ ଫିକା ପଡ଼ିଯିବା କିମ୍ୱା ଲାଲ୍ ହେବା, ନିଃଶ୍ୱାସ ପ୍ରଶ୍ୱାସ ଖର ହେବା ଓ ନାଡ଼ିର ଗତି ବଢ଼ିଯିବାର ଲକ୍ଷଣ ଦେଖାଯାଏ । ସ୍ୱୟଂଚାଳିତ ସ୍ନାୟୁମଣ୍ଡଳ, ଉପସ୍ଥ ଓ ଗୁହ୍ୟଦ୍ୱାରର କ୍ରିୟା ପ୍ରକ୍ରିୟା ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରୁଥିବାରୁ ଥରକୁଥର ପରିସ୍ରା ଲାଗିବା, ତରଳ ଝାଡ଼ା ହେବାର ଲକ୍ଷଣ ଦେଖିବାକୁ ମିଳେ । ଉପରୋକ୍ତ କାରଣରୁ ଉତ୍କଣ୍ଠା ବଢ଼ିଲେ ଯୌନକାମନା କମିଯାଏ । ସ୍ତ୍ରୀଲୋକଙ୍କର ଋତୁ କାଳରେ ଓ ପୁରୁଷର ଯୌନ କ୍ଷମତାରେ ଗୋଳମାଳ ଘଟେ ।

ଏହାଛଡ଼ା ବିଭିନ୍ନ ମୁଦ୍ରାଦୋଷ ଦେଖାଯାଏ । ଯଥା– ବାରମ୍ୱାର ନିରର୍ଥକ ଶବ୍ଦ ଉଚ୍ଚାରଣ କରିବା, ନିଜ ଅଜାଣତରେ ମୁହଁ ପାକୁଳେଇବା, ଆଖିମିଟିକା ମାରିବା, ନାକ ଟେକିବା ଇତ୍ୟାଦି । ଉତ୍ତେଜିତ ଅବସ୍ଥାର ବିଭିନ୍ନ ଲକ୍ଷଣ, ଯଥା– ଭ୍ରୂକୁଞ୍ଚନ, ଅସ୍ଥିର ପଦଚାରଣ, ଚିନ୍ତାକୁଳ ମୁହଁ, ବସିଲାବେଳେ ଛଟପଟ ହେବା, ଗୋଡ଼ ଠକ୍ ଠକ୍ କରିବା ବା ପାଦ ହଲେଇବା, ନଖ କାମୁଡ଼ିବା, ଅଜାଣତରେ ନିଜର ମୁଣ୍ଡବାଳ ଓପାଡ଼ିବା ବା ଟାଣିବା, ଓଠ ଥରିବା, ହାତ ଥରିବା ଇତ୍ୟାଦି ଦେଖାଯାଏ ।

ପଚାରି ବୁଝିଲେ ଜଣାଯିବ ଯେ ଏପରି ଉତ୍କଣ୍ଠା ରୋଗଗ୍ରସ୍ତ ଲୋକମାନେ ପ୍ରାୟ ପେଟ ଗୋଳମାଳ ପାଇଁ ଔଷଧ, ନିଦ ହେବା ଲାଗି ଔଷଧ, ଦେହର ଥକ୍କା ଭାବ ପାଇଁ ବିଭିନ୍ନ ଧରଣର ଟନିକ୍ ଔଷଧ ଖାଆନ୍ତି ।

ବିଡ଼ି, ସିଗାରେଟ୍, ଚାହା, କଫି, ବିଅର, ଭାଙ୍ଗ ଇତ୍ୟାଦିର ଅଭ୍ୟାସ ଏମାନଙ୍କଠାରେ ଖୁବ୍ ବେଶି ଦେଖାଯାଏ । ବିଶେଷକରି ଯେଉଁମାନେ ସବୁବେଳେ ଗୋଟାକ ପରେ ଗୋଟାଏ ଗୁଣ୍ଡିପାନ ଖେବାନ୍ତି କିମ୍ୱା ଗୋଟାଏ ସିଗାରେଟ୍ ଲିଭିବା ସାଙ୍ଗେ ସାଙ୍ଗେ ଆଉ ଗୋଟାଏ ସିଗାରେଟ୍ ଧରାନ୍ତି, ସେମାନେ ଉତ୍କଣ୍ଠାଗ୍ରସ୍ତ ଥିବାରୁ ଏପରି କରନ୍ତି, ବଦଭ୍ୟାସ ଯୋଗୁଁ ନୁହେଁ ।

ଉତ୍କଣ୍ଠା ରୋଗର କାରଣ

ମନୋବିଜ୍ଞାନୀମାନେ ଦେଖିଛନ୍ତି ଯେ ଉତ୍କଣ୍ଠା ରୋଗ–

୧. କେତେକ ଶାରୀରିକ ରୋଗ ହେଲେ ରୋଗୀ ଅକାରଣରେ ଉତ୍କଣ୍ଠା ବୋଧ କରେ ।

୨. କେତେକ ଡାକ୍ତରୀ ଔଷଧ ଖାଉଥିଲା ସମୟରେ ଔଷଧର ଗୁଣ ଯୋଗୁଁ ଅକାରଣ ଉତ୍କଣ୍ଠା ଭାବ ଓ ଲକ୍ଷଣମାନ ଦେଖାଦିଏ ।

୩. କେତେକ ଲୋକ ନିଜର ମନୋବୃତ୍ତି, ସ୍ୱଭାବ ଓ ଅଭ୍ୟାସ ଯୋଗୁଁ ଉତ୍କଣ୍ଠିତ ହୁଅନ୍ତି ।

୪. କେତେକ ଲୋକ ବିଶେଷ ଅବସ୍ଥାରେ ପଡ଼ିଲେ ପରିସ୍ଥିତି ଯୋଗୁଁ ଉତ୍କଣ୍ଠିତ ହୁଅନ୍ତି ।

ଏଠି ଉତ୍କଣ୍ଠା ରୋଗର ମାନସିକ କାରଣଗୁଡ଼ିକ ବିସ୍ତାରିତ ଭାବରେ ଆଲୋଚନା କରଯାଇଛି ।

ବ୍ୟକ୍ତିର ସ୍ୱଭାବର ବୈଶିଷ୍ଟ୍ୟ ଯୋଗୁଁ ଉତ୍କଣ୍ଠା ବଢ଼େ

ଉତ୍କଣ୍ଠାର କାରଣ କ'ଣ, ସେ ବିଷୟରେ ଦୁଇଟି ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ମତ ରହିଛି । ମନୋବିଶ୍ଳେଷଣକାରୀମାନେ ବିଶ୍ୱାସ କରନ୍ତି ଯେ ମଣିଷ ବାସ୍ତବ ଜଗତର ପରିସ୍ଥିତି ଦେଖି, ନିଜ ବିବେକର ଶାସନ ମାନି ନିଜର ଇଚ୍ଛା ପୂରଣ କରିବାକୁ ଓ ନିଜର ପ୍ରୟୋଜନ ମେଣ୍ଟାଇବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରିଥାଏ । ମାତ୍ର ଅଧିକାଂଶ ସମୟରେ ତା'ର ମନସ୍କାମନା ବାସ୍ତବ ପରିସ୍ଥିତି ଯୋଗୁଁ ପୂରଣ ହୋଇପାରେ ନାହିଁ । ସେହିପରି ବିବେକର ବାଧା ଯୋଗୁଁ ଯେଉଁଳି କାମକୁ ସେ ଅନୀତି ବୋଲି ଭାବେ, ସେପରି କାମ କଲେ ମନରେ ଆତ୍ମଗ୍ଲାନି ଦେଖାଦିଏ । ମନରେ ଆତ୍ମଗ୍ଲାନି ବା ନୈରାଶ୍ୟବୋଧ ବଢ଼ିବାର ଏକ ପ୍ରଧାନ କାରଣ ମଣିଷ ମନର ଅନ୍ତର୍ଦ୍ୱନ୍ଦ୍ୱ । ''କର୍ତ୍ତବ୍ୟ କରିବି ନା ନିଜର ମନସ୍କାମନା ପୂର୍ଣ୍ଣ କରିବି'' ଏ ବିଷୟ ନେଇ ମଣିଷ ସବୁ ଯୁଗରେ ଦ୍ୱିଧାଗ୍ରସ୍ତ ହୋଇଛି ।

ଅନେକ ସମୟରେ ନିଜ ଅନ୍ତର୍ଦ୍ୱନ୍ଦ୍ୱର ସନ୍ତୋଷଜନକ ସମାଧାନ କରି ନ ପାରିଲେ ଏପରି ଅନୁଭୂତି ସୃଷ୍ଟି ହୋଇଥାଏ । ସେଥିପାଇଁ ଏଭଳି ଅପ୍ରୀତିକର ଝପ ଭାବନାକୁ ଆମେ ମନର ଅନ୍ଧାରିଆ କୋଣକୁ ପେଲିଦେଉ । ଏହିସବୁ ପ୍ରଚ୍ଛନ୍ନ ଅସମାଧିତ ଅନ୍ତର୍ଦ୍ୱନ୍ଦ୍ୱ ଯୋଗୁଁ ହିଁ ମନରେ ଅକାରଣ ଉତ୍କଣ୍ଠାର ସଞ୍ଚାର ହୋଇଥାଏ ।

ରୋଗୀର ଉତ୍କଣ୍ଠା ଦୂର କରିବାପାଇଁ ପ୍ରଥମେ ମନରେ ଏଇ ଅଜ୍ଞାତ ଅନ୍ତର୍ଦ୍ୱନ୍ଦ୍ୱକୁ ରୋଗୀର ଆଖି ସାମ୍ନାକୁ ଅଣାଯାଏ । ତା'ପରେ ଏସବୁ ଦ୍ୱନ୍ଦ୍ୱର ସନ୍ତୋଷଜନକ ବାସ୍ତବ ସମାଧାନ କ'ଣ ହୋଇପାରିବ, ସେ ବିଷୟରେ ଭାବିଚିନ୍ତି ରୋଗୀ ସିଦ୍ଧାନ୍ତ ନିଏ । ମନୋବିଜ୍ଞାନୀ ଏ ଦିଗରେ ତାକୁ ସାହାଯ୍ୟ କରନ୍ତି । ଅନ୍ତର୍ଦ୍ୱନ୍ଦ୍ୱର ସମାଧାନ ହେଲେ ଉତ୍କଣ୍ଠା ଚାଲିଯାଏ ।

ମନୋବିଶ୍ଳେଷଣବାଦୀ ମତର ଚିତ୍ରରୂପ–
ଉତ୍କଣ୍ଠାଗ୍ରସ୍ତ ବ୍ୟକ୍ତିର ଅନ୍ତର୍ଦ୍ୱନ୍ଦ୍ୱ

ମନର ଇଚ୍ଛା ସହିତ	–	ବାସ୍ତବ ଅବସ୍ଥାର ଦ୍ୱନ୍ଦ୍ୱ (ସମ୍ଭବ-ଅସମ୍ଭବ)
ଦ୍ୱନ୍ଦ୍ୱ ଯୋଗୁଁ	–	ବିବେକର ଦ୍ୱନ୍ଦ୍ୱ (ଉଚିତ-ଅନୁଚିତ)
ମନର ଅନୁଭୂତି	=	ଶାସ୍ତିର ଭୟ (ଅପମାନ, ବାଛନ୍ଦ ହେବାର ଆଶଙ୍କା, ତାଛଲ୍ୟ, ନିନ୍ଦା, ଘୃଣା, ଗାଳି, ମାଡ଼, ଦୈବ ଦୁର୍ବିପାକର ଭୟ ଓ ବ୍ୟାଧି ଏବଂ ଅଙ୍ଗପ୍ରତ୍ୟଙ୍ଗ ହାନିର ଭୟ)
	–	ଇଚ୍ଛାକୁ ଅସ୍ୱୀକାର କରିବା ଓ ଦମନ କରିବା
ସମାଧାନ	=	ମନର ଭୟ ହେତୁ –ଉତ୍କଣ୍ଠା ବୃଦ୍ଧି ।
ନିରୁଦ୍‌ବିଗ୍ନ ବ୍ୟକ୍ତି	–	ବାସ୍ତବ ଅବସ୍ଥାର ଦ୍ୱନ୍ଦ୍ୱ (କ’ଣ ସମ୍ଭବ, କ’ଣ ସମ୍ଭବ ନୁହେଁ)
ମନର ଇଚ୍ଛା ସହିତ	–	ବିବେକର ଦ୍ୱନ୍ଦ୍ୱ (ଉଚିତ, ଅନୁଚିତ, ଅନୀତି)
ମନର ଅନୁଭୂତି	=	ଦ୍ୱିଧାଗ୍ରସ୍ତ ଭାବ ଓ ଶାସ୍ତିର ଭୟ
ସମାଧାନ	=	ବାସ୍ତବ ଅବସ୍ଥାର ପରିବର୍ତ୍ତନ ପାଇଁ ଚେଷ୍ଟା କରେ, ସମ୍ଭବ ନ ହେଲେ ଅବସ୍ଥା ମାନିନିଏ ।

ଉଚିତ ଅନୁଚିତବୋଧ ଓ ନିଜର ଇଚ୍ଛାକୁ ସମାନ ଗୁରୁତ୍ୱ ଦେଇ ଦୁଇ ଦିଗକୁ ସୁହାଇଲା ପରି କାମ କରିଥାଏ ।

ମନୋବିଶ୍ଳେଷଣବାଦୀ ଚିକିତ୍ସା ପଦ୍ଧତିରେ ଅତି ଅଳ୍ପସଂଖ୍ୟକ ଲୋକ ଉପକାର ପାଉଥିବାରୁ ବର୍ତ୍ତମାନ ଏଇ ଚିକିତ୍ସା ପଦ୍ଧତିର ପ୍ରଚଳନ କମ୍ । ଆଜିକାଲି ବ୍ୟବହାରବାଦୀ ମନୋବିଜ୍ଞାନର ଚିକିତ୍ସା ପଦ୍ଧତି ଅଧିକ ପ୍ରଚଳିତ । ସେଥିପାଇଁ ଏଠି ବ୍ୟବହାରବାଦୀମାନଙ୍କର ମତବାଦ ଓ ଚିକିତ୍ସା ପଦ୍ଧତିର ବିବରଣ ଲେଖୁଛି ।

ଉତ୍କଣ୍ଠାର କାରଣ ସମ୍ପର୍କରେ ବ୍ୟବହାରବାଦୀଙ୍କର ଧାରଣା :

ବ୍ୟବହାରବାଦୀମାନେ ବିଶ୍ୱାସ କରନ୍ତି ଯେ ମଣିଷର ଜନ୍ମଗତ ସ୍ୱଭାବ ବାଲ୍ୟକାଳର ଶିକ୍ଷା ଓ ଅଭିଜ୍ଞତା ଅନୁସାରେ ତା’ର ପରବର୍ତ୍ତୀ ଜୀବନର ଅଭ୍ୟାସ ଓ ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱ ଗଢ଼ି ଉଠିଥିବାରୁ ସେମାନେ ଯେଉଁ ଅବସ୍ଥାରେ ବିପଦର ସମ୍ଭାବନା ଦେଖନ୍ତି, ସେ ଅବସ୍ଥାରେ ଉତ୍କଣ୍ଠିତ ହେବାକୁ ଶିଖନ୍ତି । କାଳକ୍ରମେ ଏପରି ଉତ୍କଣ୍ଠିତ ହେବାଟା ଅଭ୍ୟାସରେ ପରିଣତ ହୋଇ ନିଜ ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱର

ଅଙ୍ଗ ହୋଇଯାଏ । ଯିଏ ସଦାସର୍ବଦା ଚିନ୍ତା କରେ, ଆମେ ସେପରି ଲୋକକୁ ଉତ୍କଣ୍ଠାଗ୍ରସ୍ତ ବୋଲି ବିବେଚନା କରୁ ଓ ଯାହାର ଅଳ୍ପ ଉତ୍କଣ୍ଠା ହୁଏ, ତାକୁ ନିରୁଦ୍‌ବିଗ୍ନ ସ୍ୱଭାବର ଲୋକ ବୋଲି କହୁ ।

ଉତ୍କଣ୍ଠିତ ବ୍ୟକ୍ତିର ସ୍ୱଭାବ :

ସବୁଠାରେ ବିପଦ ବା କ୍ଷତିର ସମ୍ଭାବନା ଦେଖେ । ନିଜର ଯୌନକାମନା ବା ସେହିପରି ଅନ୍ୟ ଅବାଞ୍ଛିତ କାମନାର ଉଦ୍ରେକ ହେଲେ ଲଜ୍ଜା ଓ ଆତ୍ମଗ୍ଳାନି ଅନୁଭବ କରେ ଓ ଉତ୍କଣ୍ଠିତ ହୁଏ ।

ନିରୁଦ୍‌ବିଗ୍ନ ବ୍ୟକ୍ତିର ସ୍ୱଭାବ :

ଅବାସ୍ତବ ଭୟ ବହୁତ, କମ୍ ବାସ୍ତବ ଭୟ ଥାଏ । ନିଜର ଅବାଞ୍ଛିତ କାମନା ଯୋଗୁଁ ବିଚଳିତ ବା ବିବ୍ରତ ହୁଏ ନାହିଁ । ଏପରି କାମନାକୁ କେବଳ ସଂଯତ କରେ । ଲଜ୍ଜା ବା ଉତ୍କଣ୍ଠା ବୋଧ କରେ ନାହିଁ ।

ବାସ୍ତବ ଜ୍ଞାନ କମ୍ :

ବିବେକ ବିରୁଦ୍ଧ କାମ କଲେ ଉତ୍କଣ୍ଠିତ ଓ ଭୟଭୀତ ହୁଏ । ବିବେକକୁ ବିଚାରକ ଓ ଦଣ୍ଡକର୍ତ୍ତା ରୂପରେ ଦେଖେ । ଅବାସ୍ତବ ଓ ଅକାରଣ ଭୟ ବେଶି ।

ବାସ୍ତବ ଜ୍ଞାନ ବେଶି :

ବିବେକବିରୁଦ୍ଧ କାର୍ଯ୍ୟ ବହୁତ ଭାବିଚିନ୍ତି କରେ । ବିବେକକୁ ନିଜର ପଥ ପ୍ରଦର୍ଶକ ବୋଲି ଭାବେ । ସମୟ ବିଶେଷରେ ନୀତିନିୟମକୁ ଅଗ୍ରାହ୍ୟ କରାଯାଇପାରେ ବୋଲି ବିଶ୍ୱାସ କରେ ।

ଜନ୍ମଗତ ସ୍ୱଭାବ :

ଉତ୍କଣ୍ଠାଗ୍ରସ୍ତ ବ୍ୟକ୍ତିର ପିଲାଦିନର କଥା ପଚାରି ବୁଝିଲେ ଦେଖାଯାଉଛି ଯେ ମୂଳରୁ ଏମାନଙ୍କୁ ଭଲ ନିଦ ହୁଏ ନାହିଁ । ବେଶି କାନ୍ଦନ୍ତି ଓ ଖାଇବା ବିଷୟରେ ବିଭିନ୍ନ ଧରଣର ଗଣ୍ଡଗୋଳ ଥାଏ । ଟିକେ ବଡ଼ ହେଲା ପରେ ଚିଡ଼ିଚିଡ଼ି ଭାବ, କାନ୍ଦିବା ଓ ବିନା କାରଣରେ ଖିନ୍ ଖିନ୍ ହେବାର ଦେଖାଯାଏ ।

ନିରୁଦ୍‌ବିଗ୍ନ ସ୍ୱଭାବର ପିଲା ମୂଳରୁ ଶାନ୍ତିରେ ଶୁଅନ୍ତି, ପେଟ ପୂରେଇ ଖାଆନ୍ତି ଓ ଅଧିକାଂଶ ସମୟ ହସଖୁସିରେ ଥାଆନ୍ତି । ଲୋକବାକ ଦେଖିଲେ ତାଙ୍କର ମୁହଁ ଉଜ୍ଜ୍ୱଳ ଦେଖାଯାଏ, ଓଠରେ ହସ ଫୁଟିଉଠେ । ସେମାନେ ଅଳ୍ପକରେ ଡରିଯାଆନ୍ତି ନାହିଁ କିମ୍ବା ଶଙ୍କିଯାଆନ୍ତି ନାହିଁ । ନୂଆ ଜାଗାକୁ ଗଲେ ଅତି ଅଳ୍ପ ସମୟ ଭିତରେ ସେମାନେ ସ୍ୱାଚ୍ଛନ୍ଦ୍ୟ ଅନୁଭବ କରନ୍ତି ।

ଅଭିଜ୍ଞତା : ଯେଉଁମାନେ ପିଲାଦିନେ ଯୁଦ୍ଧ, ଭୂମିକମ୍ପ, ବାତ୍ୟା, ବନ୍ୟା ପରି କ୍ରମାଗତ ବିଭିନ୍ନ ଘୋର ପ୍ରତିକୂଳ ଅବସ୍ଥା ଭିତର ଦେଇ ଯାଇଛନ୍ତି, ସେମାନେ ସହଜରେ ଉତ୍କଣ୍ଠିତ ହୁଅନ୍ତି । ମୃତ୍ୟୁ, ଦୀର୍ଘ ରୋଗ ଭୋଗ ଓ ଆର୍ଥିକ ବିପର୍ଯ୍ୟୟ ଯୋଗୁଁ ନିରୁପାୟ ଓ ଅସହାୟ ଭାବେ ଚଳିବାକୁ ପଡ଼ିଲେ ସେପରି ଅନିଶ୍ଚିତ ଅବସ୍ଥା ଯୋଗୁଁ ମଧ୍ୟ ଲୋକେ ଉତ୍କଣ୍ଠିତ ହୋଇଥାଆନ୍ତି । ଯିଏ ନିଜର ପ୍ରୟୋଜନ ବେଳେ ଅନ୍ୟଠାରୁ ସାହାଯ୍ୟ ପାଇ ନ ଥାଏ, ପିଲାଟି ଦିନରୁ ଅବହେଳିତ ଓ ଉପେକ୍ଷିତ ହୋଇ ବଢ଼ିଥାଏ ସେ ସଂସାରଟାକୁ ଭୟ ଓ ଆଶଙ୍କାର ଆଖିରେ ଦେଖେ । ଅନ୍ୟ ପକ୍ଷରେ ଯିଏ ସ୍ନେହ, ଆଦର ଓ ଯତ୍ନ ପାଇ ବଢ଼େ; ସେ ସଂସାରକୁ ଭିନ୍ନ ଆଖିରେ ଦେଖିବାରୁ ତା' ମନରେ ଚିନ୍ତା-ଦକ କମ୍ ହୁଏ । ଜୀବନର ବିଭିନ୍ନ କ୍ଷେତ୍ରରେ ପ୍ରତିକୂଳ ଅଭିଜ୍ଞତା ଘଟିଥିଲେ ମଣିଷର ଉତ୍କଣ୍ଠା ବଢ଼େ ।

ଶିକ୍ଷା : ଯାହାକୁ ପିଲାଦିନୁ ମାଆ ସବୁବେଳେ ଜଗି ବସିଛି, ଟିକେ କ'ଣ ହେଲେ ସବୁବେଳେ 'ହଜିଯିବୁ, ପଡ଼ିଯିବୁ, ଝୁଣ୍ଟିବୁ, ହାତ କଟିଯିବ' ଇତ୍ୟାଦି କହି ପ୍ରତି ପଦରେ ଡିଆରୁଛି, ତା' ମନରେ ମାଆ ପିଲାର ଉତ୍କଣ୍ଠା ଭାବକୁ ନ ଜାଣି ବଢ଼ାଉଛି । ପିଲାଧରା, କାନକଟା ବାଲା, ବାଇଆ, ଭୂତ, ଡାଆଣୀ ପରି ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାରର ବାସ୍ତବ ଓ ଅବାସ୍ତବ ଭୟ ଦେଖାଇ ପିଲାକୁ ଦବେଇ ରଖିଲେ ପିଲା ଯେ ସ୍ୱଭାବତଃ ଉତ୍କଣ୍ଠାଗ୍ରସ୍ତ ହେବ, ସେ କଥା ଜଣାଶୁଣା ।

ଆମ ଦେଶରେ ପିଲାଦିନରୁ ଭୟଭୀତ ହୋଇ ବଢୁଥିବାରୁ ସେମାନଙ୍କଠାରେ ଉତ୍କଣ୍ଠାସୂଚକ ବ୍ୟବହାର ଅନେକ ପରିମାଣରେ ଦେଖାଯାଏ । ସାଧାରଣତଃ ପିଲାମାନେ କେଉଁ ବିଷୟରେ ଓ କେଉଁ ଅବସ୍ଥାରେ ଉତ୍କଣ୍ଠା ବୋଧ କରନ୍ତି, ତା'ର ତାଲିକା ତଳେ ଦିଆଯାଇଛି । (ବଡ଼ ହେଲେ ଅଧିକାଂଶ ଭୟ ପିଲାଙ୍କ ମନରୁ ଆପେ ଆପେ ଚାଲିଯାଏ ।)

(କ) ସାଧାରଣ ଭୟ

୧ । ହଜିଯିବା

୨ । କିଏ ଘରୁ ନେଇଯିବ

୩ । ଡାକ୍ତର ଓ ଡାକ୍ତରଖାନା ସମ୍ବନ୍ଧୀୟ

୪ । ଇଞ୍ଜେକ୍‌ସନ୍ ଓ ଅପରେସନ୍

୫ । ରୋଗର ଭୟ

୬ । ବାପା, ମାଆ ବା ଘରଲୋକ ମରିଯିବାର ଆଶଙ୍କା

(ଖ) ବାସ୍ତବ ଭୟ

୧ । ପାଣିରେ ବୁଡ଼ିଯିବା ବା ପାଣି ଦେଖିଲେ ଡର

୨ । ଉଚ୍ଚ ଜାଗା

୩ । ବନ୍ଦ ଘର ଓ ଅନ୍ଧାର ଘର
୪ । ନୂଆ ଲୋକ

(ଗ) **ପ୍ରାକୃତିକ ଘଟଣା**

୧ । ନଈ ବଢ଼ି
୨ । ଝଡ଼ ଓ ବାତ୍ୟା
୩ । ବଜ୍ର ବିଜୁଳି
୪ । ଘରପୋଡ଼ି
୫ । ଅନ୍ଧାର

(ଘ) **ଜୀବଜନ୍ତୁଙ୍କୁ ଭୟ**

୧ । ପୋକ, ବୁଢ଼ିଆଣୀ, ବିଛା, କଙ୍କଡ଼ାବିଛା
୨ । ସାପ, ବେଙ୍ଗ, ଝିଟିପିଟି, ମୂଷା
୩ । କୁକୁର, ବିଲେଇ
୪ । ଗାଈ, ମଇଁଷି, ଘୋଡ଼ା

(ଙ) **ଅନ୍ୟାନ୍ୟ**

୧ । ବିକଳାଙ୍ଗ ଲୋକ ବା କଦାକାର ଲୋକ
୨ । ମୁଖା ବା ବଡ଼ ମୂର୍ତ୍ତି କି କାଳୀଙ୍କ ମୂର୍ତ୍ତି
୩ । ଭୂତ, ପ୍ରେତ, ଡାଆଣୀ
୪ । ସ୍ୱପ୍ନରେ ବିକଟାଳ ରୂପ ଦେଖି ଡରିବା
୫ । ରକ୍ତ, ଖଣ୍ଡିଆଖାବରା ହୋଇଥିବା ଲୋକ
୬ । ଝରକାବାଟେ କିଏ ମୁହଁ ଦେଖାଇଛି ଭାବି
୭ । ବୁଢ଼ାଲୋକ
୮ । ପୁଲିସ ବା ସୈନ୍ୟ ପରି ୟୁନିଫର୍ମ ପିନ୍ଧିଥିବା ଲୋକ
୯ । ନିଗ୍ରୋ ବା ସାହେବଙ୍କ ପରି ଅନ୍ୟ ବର୍ଣ୍ଣର ଲୋକ ଦେଖିଲେ
୧୦ । ବାଣ ଫୁଟିଲେ, ବନ୍ଧୁକ ଶବ୍ଦ ହେଲେ, ଜୋର୍‌ରେ ଝାଞ୍ଜ, ମୃଦଙ୍ଗ, ଘଣ୍ଟା ବାଜିଲେ

(ଚ) **ସାମାଜିକ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଭୟ**

୧ । ମାଆକୁ ନ ଦେଖି କାନ୍ଦିବା
୨ । ମାଆକୁ ଅଳ୍ପ ବେଳ ଛାଡ଼ି ରହିଲେ
୩ । ଏକୁଟିଆ ଶୋଇବାକୁ ପଡ଼ିଲେ

(ଛ) ସ୍କୁଲ ଯିବା ଆରମ୍ଭ ହେଲେ

୧ । ପେଟ କାଟିବା, ପେଟ ଖରାପ ହେବା, ବାନ୍ତି

୨ । ସ୍କୁଲକୁ ଯିବାକୁ ଲୁଚିବା, ଯିବାକୁ ବାଧ୍ୟ କଲେ କାନ୍ଦିବା, ଅଝଟ ହେବା

୩ । ରାତିରେ ନିଦ ନ ହେବା, ଦୁଃସ୍ୱପ୍ନ ଦେଖିବା, ଏକୁଟିଆ ଶୋଇବାକୁ ଡରିବା

୪ । ବିଛଣାରେ ପରିସ୍ରା କରିବା, ପାଟି ଖନି ବାଜିବା ଓ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଉତ୍କଣ୍ଠାସୂଚକ ବ୍ୟବହାର

୫ । ପରୀକ୍ଷା ଭୟ

୬ । କାଳେ ମୋର ଭୁଲ୍ ହେଇଯିବ ଭାବି ଉତ୍କଣ୍ଠିତ ହେବା

୭ । କାଳେ କିଏ ଖୁଣିବ କି ବାରିଦେବ ବୋଲି ଉତ୍କଣ୍ଠା

୮ । କ୍ଲାସରେ ଠିଆ ହୋଇ କଥା କହିବାକୁ ଭୟ

୯ । କାଳେ କିଏ ରାଗିବ

୧୦ । ଅନ୍ୟ କେହି ଧରି ପକେଇଲେ କି ଛୁଇଁଲେ ଅଡୁଆ ଲାଗିବା

୧୧ । ଲୋକଗହଳିକୁ ଭୟ

(ଜ) ଯାନବାହନରେ ଯିବାକୁ ଭୟ

୧ ।	ବସ୍	(ଭିଡ଼ ଓ ଦୁର୍ଘଟଣାର ଭୟ)
୨ ।	ମୋଟରଗାଡ଼ି	(ଦୁର୍ଘଟଣାର ଭୟ)
୩ ।	ରେଳଗାଡ଼ି	(ଗାଡ଼ି ଛାଡ଼ିଦେଲେ ଉଠି ନ ପାରିବା, ହଜିଯିବା, ଦୁର୍ଘଟଣା)
୪ ।	ଉଡ଼ାଜାହାଜ	(ଉଡ଼ିବା ଭୟ, ଦୁର୍ଘଟଣା ଭୟ)

୫ । ଡଙ୍ଗା, ମୋଟର ବୋଟ୍ ଇତ୍ୟାଦି ଜଳଯାନ (ପାଣିର ଭୟ ଓ ଦୁର୍ଘଟଣା)

(ଝ) ଅନ୍ୟ ଲୋକଙ୍କ ଗହଣରେ ଭୟ

୧ । ଶିକ୍ଷକ, ହେଡ଼ମାଷ୍ଟର ବା ପ୍ରିନ୍ସପାଲ୍‌ଙ୍କୁ ଡରି ନିଜର ଅସୁବିଧା କଥା ନ କହିବା

୨ । ଗୁରୁଜନମାନଙ୍କ ସହିତ କଥା କହିବାକୁ ପଡ଼ିଲେ ଦେହରେ ଓ ମନରେ ଅସ୍ୱସ୍ତି ବୋଧ କରିବା

୩ । ନୂଆ ଜାଗାକୁ ଗଲେ ଛାଟିପିଟି ହୋଇ ନିଜ ଘରକୁ ଫେରି ଆସିବାର ଇଚ୍ଛା ହେବା

୪ । ବାହାର ଲୋକଙ୍କ ସହିତ ହଷ୍ଟେଲ ବା ମେସ୍‌ରେ ଶୋଇବାକୁ ପଡ଼ିଲେ ଅଡୁଆ ଲାଗିବା

୫ । ରୋଗ ବା ମୃତ୍ୟୁ ବିଷୟକ କଥା ଶୁଣିଲେ ଘୋର ଉତ୍କଣ୍ଠା ବୋଧ କରିବା

ଏଠି ଏକ ତାଲିକା ଦେବାର ଅର୍ଥ ହେଲା ଯେ ବଡ଼ ହେଲା ପରେ ମଧ୍ୟ ଆମ ଭିତରୁ ଅନେକ ଲୋକ ଏପରି ଅବସ୍ଥାରେ ଥିଲେ ଉତ୍କଣ୍ଠିତ ହୁଅନ୍ତି କିମ୍ବା ଉଲ୍ଲିଖିତ ବିଷୟ ନେଇ ଦୀର୍ଘସ୍ଥାୟୀ ଭୟ ଓ ଆଶଙ୍କାବୋଧ କରିଥାନ୍ତି । ନିଜ ମନରେ କେତେ ଅସ୍ୱସ୍ତି ଭାବ ହେଉଛି ସେ କଥା– (୧) ହେଉ ନାହିଁ, (୨) ଅଳ୍ପ ହେଉଛି, (୩) ମଧ୍ୟମ ଧରଣର, (୪) ବେଶି ହେଉଛି, (୫) ଅତିଶୟ ହେଉଛି ଅନୁସାରେ ମାପି ଦେଖିବେ । ଯଦି ଅଧିକାଂଶ ପ୍ରଶ୍ନର ଉତ୍ତରରେ ଆପଣଙ୍କର ସାମାନ୍ୟ ଅସ୍ୱସ୍ତି ବା ଅସ୍ୱସ୍ତି ହେଉ ନାହିଁ ଦେଖିବେ, ତାହାହେଲେ ଜାଣିବେ ଆପଣ ସ୍ୱଭାବତଃ ନିରୁଦ୍‌ବିଗ୍ନ । ଯଦି ଏସବୁ ବିଷୟ ନେଇ ଆପଣ ଅଧିକାଂଶ ସମୟରେ ବେଶି ବା ଘୋର ଉତ୍କଣ୍ଠା ଅନୁଭବ କରନ୍ତି, ତାହାହେଲେ ନିଜକୁ ଉତ୍କଣ୍ଠିତ ବୋଲି ଜାଣିବେ ।

ପୁଣି ମନରେ ଉତ୍କଣ୍ଠା ଅନୁଭବ କଲାବେଳେ ଦେହ କେମିତି ଲାଗୁଛି, ସେ କଥା ପରୀକ୍ଷା କରି ଦେଖିବେ । ବିଶେଷକରି ଶ୍ୱାସ-ପ୍ରଶ୍ୱାସ କ୍ରିୟା, ହୃତ୍‌ପିଣ୍ଡ ଓ ରକ୍ତ ସଞ୍ଚାଳନ କ୍ରିୟା, ଜନନେନ୍ଦ୍ରିୟ ଓ ମୂତ୍ରଯନ୍ତ୍ରର କ୍ରିୟା ଏବଂ ଦେହର ମାଂସପେଶୀର ଆକୁଞ୍ଚନ ଓ ପ୍ରସାରଣ କ୍ରିୟାରେ ଯେଉଁସବୁ ଅସ୍ୱାଭାବିକ ଲକ୍ଷଣ କଥା ପୂର୍ବେ ଉଲ୍ଲେଖ କରାଯାଇଛି; ମନରେ ଉତ୍କଣ୍ଠା ବଢ଼ିଲେ ଏସବୁ ଲକ୍ଷଣ ଦେଖାଯାଉଛି କି ନାହିଁ ସେକଥା ପରୀକ୍ଷା କରି ଦେଖିଲେ ଉତ୍କଣ୍ଠାପୂର୍ଣ୍ଣ ଅବସ୍ଥାର ପୂରା ଛବିଟା ଆପଣଙ୍କୁ ଦେଖାଯିବ । ଦେଖିବେ ଯେ ଆପଣ ଭୟ, ଉତ୍କଣ୍ଠା ବା ଆଶଙ୍କା ଅନୁଭବ କଲା କ୍ଷଣି ଦେହରେ ଉତ୍ତେଜନା ବଢ଼ୁଛି ।

ମନରେ ପ୍ରଶ୍ନ ଉଠିବ ଯେ ମନର ଭାବନା ସହିତ ଦେହର କ୍ରିୟା-ପ୍ରକ୍ରିୟାର ସମ୍ବନ୍ଧ କ'ଣ ?

ଭାବନ୍ତୁ– ଆମ୍ବ ଆଚାର ଚାଖୁଛନ୍ତି । ଭାବିଲା କ୍ଷଣି ଜିଭରୁ ଲାଳ ବୋହିବ । ସେହିପରି ଆଉ ଥରେ ଭାବନ୍ତୁ– 'ବାନ୍ତି ମାଡ଼ି ପକାଇଲେ' । ଦେହ ଘୃଣାରେ ଶୀତେଇ ଉଠିବ । ସେହିପରି ଉପେନ୍ଦ୍ର ଭଞ୍ଜଙ୍କ କବିତାରୁ ଶୃଙ୍ଗାର ରସର ବର୍ଣ୍ଣନା ପଢ଼ନ୍ତୁ– ଦେହରେ କାମନାର ଉତ୍ତେଜନା ପୂରିଉଠିବ । ବାର୍ଦ୍ଧକ୍ୟ ବେଳର ନଗ୍ନ ନାରୀ ଦେହ ଦେଖିଲେ ମନରେ ବିରାଗ ଦେଖାଯାଏ, ଫଳରେ ଦେହରେ ଯୌନ ଉଦ୍ଦୀପନା ଅନୁଭୂତ ହୁଏ ନାହିଁ । ତରୁଣୀ ନାରୀର ନଗ୍ନ ଦେହର ଛବି ଦେଖିଲେ ଅଧିକାଂଶ ଯୁବକ ଯୌନ ଉତ୍ତେଜନା ଅନୁଭବ କରନ୍ତି । ଯେଉଁ ବସ୍ତୁ ବା ବିଷୟକୁ ପ୍ରତ୍ୟକ୍ଷ କଲେ ଆମ ମନରେ ଘୃଣା, ଆନନ୍ଦ, ଭୟ ବା ବିତୃଷ୍ଣା ଉପୁଜିଥାଏ, ସେହି ବସ୍ତୁର ରୂପ ବା ବିଷୟ ନେଇ ଭାବିଲେ ମନରେ ସେହିପରି ଘୃଣା, ଆନନ୍ଦ, ଭୟ ଓ ବିତୃଷ୍ଣା ଉପୁଜିଥାଏ । ଦେହରେ ମଧ୍ୟ ତଦନୁରୂପ ପ୍ରତିକ୍ରିୟା ଦେଖାଯାଇଥାଏ । ଏଇଥିପାଇଁ ଉତ୍କଣ୍ଠା

ନିରୋଧକ ଔଷଧ ଖାଇଲେ ଦେହର ଉତ୍ତେଜନା କମି ଦେହ ସ୍ୱାଭାବିକ ଅବସ୍ଥାକୁ ଫେରିଆସିଲେ ମନରେ ଉତ୍କଣ୍ଠାର ଭାବ କମିଯାଏ । ଜାଣିବା କଥା ଯେ ଉତ୍କଣ୍ଠା ରୋଗ ଗୋଟାଏ ଆଧୁନିକ କାଳ୍ପନିକ ରୋଗ ନୁହେଁ । ରୋଗୀକୁ ମନ ଟାଣ କରି ମନରେ ଏସବୁ ଭାବନା ନ କରିବାକୁ ଉପଦେଶ ଦେଲେ ସେ ନିଜ ମନକୁ ଟାଣ କରି ମନ ବା ହୃଦୟର (ଆବେଗ) ଦୁର୍ବଳତାକୁ ଦୂର କରିପାରିବ ନାହିଁ । ଯେଉଁ ଉପାୟରେ ସେ ଉତ୍କଣ୍ଠିତ ହେବାକୁ ଶିଖିଛି, ସେହି ଉପାୟରେ ତାକୁ ଉତ୍କଣ୍ଠିତ ନ ହେବାର କୌଶଳ ଆଉ ଥରେ ଶିଖିବାକୁ ପଡ଼ିବ । ସୂତା ବିଣ୍ଡା ଗଣ୍ଠି ପଡ଼ି ଅଡୁଆ ତଡୁଆ ହୋଇଗଲେ ତାକୁ ଯେମିତି ଧୀରେ ଧୀରେ ଗୋଟିଏ ଗଣ୍ଠି ଫିଟାଇ ଆଉ ଥରେ ସଜାଡ଼ି ଗୁଡ଼େଇବାକୁ ପଡ଼େ, ଉତ୍କଣ୍ଠାଗ୍ରସ୍ତ ରୋଗୀର ଚିକିତ୍ସା ବ୍ୟବହାରବାଦୀମାନେ ସେହିପରି ଗୋଟିକ ପରେ ଗୋଟିଏ ତା'ର ପୁରୁଣା ଅଭ୍ୟାସ ଓ ଚିନ୍ତାଧାରାକୁ ବଦଳାଇ ତାକୁ ସଜାଡ଼ନ୍ତି । ଚିକିତ୍ସା ପଦ୍ଧତିର ଆଲୋଚନା ପୂର୍ବରୁ ଉତ୍କଣ୍ଠାପୂର୍ଣ୍ଣ ପରିବେଶରେ ବଢ଼ିଲେ କିପରି ଉତ୍କଣ୍ଠା ବଢ଼ିଥାଏ, ସେକଥା ନିମ୍ନରେ ବର୍ଣ୍ଣିତ ହୋଇଛି ।

ପାରିବାରିକ ପରିବେଶ ଓ ଶିଶୁର ଉତ୍କଣ୍ଠା

ଉତ୍କଣ୍ଠାଗ୍ରସ୍ତ ରୋଗୀର ରୋଗ ଇତିହାସରୁ ଦେଖାଯାଏ ଯେ ସେମାନଙ୍କ ପାରିବାରିକ ଜୀବନରେ ମୃତ୍ୟୁ, ଦୀର୍ଘକାଳ ରୋଗ ଭୋଗୁଥିବା ରୋଗୀ, ପ୍ରାକୃତିକ ବିପର୍ଯ୍ୟୟ ବା ସେହିପରି ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ବିପର୍ଯ୍ୟୟ ଅବସ୍ଥାର ଅଭିଜ୍ଞତା ବେଶି ପରିମାଣରେ ଘଟିଛି ।

ଘରର ଲୋକମାନେ ପ୍ରତି ପଦରେ ପିଲାକୁ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାରର ବିପଦ ବିଷୟରେ କହୁଥିବାରୁ ସେମାନେ ନିଜ ବିପଦ ବିଷୟରେ ସବୁବେଳେ ସଜାଗ ହୋଇ ରୁହନ୍ତି । କୌଣସି ବିପଦ ଘଟିଲେ ସେମାନଙ୍କଠାରେ କୋକୁଆ ଭୟ ପଶିଯାଏ । ଯଥା– ପିଲା ତଳେ ପଡ଼ିଗଲା ଓ ତା'ର ଆଣ୍ଠୁରୁ ଟିକେ ରକ୍ତ ବୋହିଲା । ମାଆ ସେ ଘଟଣା ଦେଖି ପିଲାକୁ ଉଠେଇବ କ'ଣ, କାନ୍ଦିବୋବେଇ ଅଥୟ ହେଲା । ଶ୍ୱଶୁର ଆସି ପିଲାକୁ କୋଳକୁ ନେଇ ଔଷଧ ଲଗାଇ ପିଲାକୁ ମଜା କଥା କହିଲାରୁ ପିଲା ହସିଲାଣି, ଅଥଚ ଏପଟେ ମା'ର କାନ୍ଦ ବନ୍ଦ ହେଉ ନାହିଁ ।

ଆଶଙ୍କାଗ୍ରସ୍ତ ଓ ଭୟାତୁର ଲୋକଙ୍କ ମେଳରେ ରହିଲେ, ଭୀତିପ୍ରଦ ଅବସ୍ଥା ଦେଇ ଗଲେ ପିଲା ମନରେ ଯେଉଁ ଭୟ ଓ ଉତ୍କଣ୍ଠା ଦେଖାଦିଏ, ସେଗୁଡ଼ିକ ସ୍ୱାଭାବିକ ପ୍ରତିକ୍ରିୟା ବୋଲି ଜାଣିବା କଥା । ସେ ଅବସ୍ଥାରୁ ବାହାରି ଆସିଲେ ମନରେ ଭୟ ଓ ଆଶଙ୍କାର ଭାବ ଧୀରେ ଧୀରେ କମିଯାଏ ।

ବଡ଼ମାନେ ମଧ୍ୟ ଭୟାର୍ତ୍ତ ପରିବେଶରେ ଭୟଭୀତ ହୁଅନ୍ତି ଓ ଉତ୍କଣ୍ଠାମୟ ଅବସ୍ଥାରେ ବ୍ୟତିବ୍ୟସ୍ତ ହୁଅନ୍ତି । କିନ୍ତୁ ଯେଉଁମାନେ ସ୍ୱଭାବତଃ ଉତ୍‌କଣ୍ଠିତ, ସେମାନେ ଏଭଳି ଅବସ୍ଥାରେ ପଡ଼ିଲେ ଅସୁସ୍ଥ ହୋଇଯାଆନ୍ତି । ମନର ଉତ୍କଣ୍ଠା ଯୋଗୁଁ ଘର ଛାଡ଼ି ବାହାରକୁ ବାହାରିଲେ ସେମାନଙ୍କୁ ମାଡ଼ି ମାଡ଼ି ପଡ଼େ । ସେଥିଲାଗି ଘରେ କାମ ଅଛି କହି କିମ୍ବା ଦେହ ଭଲ ଲାଗୁ ନାହିଁ କହି କୁଆଡ଼େ ଯିବାକୁ ମନା କରି ଦିଅନ୍ତି । ଯଦି କେହି ବାଧ୍ୟ କରି କୁଆଡ଼େ ନେଲା, ତାହାହେଲେ ଘରକୁ ନ ଫେରିଲା ଯାକେ ସେମାନଙ୍କୁ ଶାନ୍ତି ଲାଗେ ନାହିଁ । ମନରେ ମଧ୍ୟ ଉତ୍କଣ୍ଠା ଯୋଗୁଁ ବିଭିନ୍ନ ଧରଣର ଦୁଶ୍ଚିନ୍ତା ଜୁଟେ, ମନ ବ୍ୟସ୍ତ ଲାଗେ, ଶୋଇବାରେ ମଧ୍ୟ ଶାନ୍ତି ନ ଥାଏ । ନିଦରେ ସେମାନେ ଦୁର୍ଘଟଣା ବା ମୃତ୍ୟୁ ବିଷୟରେ ଦୁଃସ୍ୱପ୍ନ ଦେଖନ୍ତି । ଜଣ ଜଣକର ଏତେ ଦୁଶ୍ଚିନ୍ତା ହୁଏ ଯେ ସେମାନେ ଶୋଇଲା ପିଲାର ନାକ ପାଖରେ ହାତ ଦେଇ ଦେଖନ୍ତି ସେ ନିଃଶ୍ୱାସ ନେଉଛି ନା ନାହିଁ । ପିଲାଙ୍କୁ ଖେଳିବାକୁ, ବୁଲିବାକୁ ଛାଡ଼ନ୍ତି ନାହିଁ । ପିଲା ସବୁବେଳେ ଆଖି ଆଗରେ ରହୁ ବୋଲି ଚାହାନ୍ତି । ଟାଣ କରି ହୃଦୟ ଦୁର୍ବଳତାକୁ (ନିଜର ଆବେଗପ୍ରବଣ ଭାବ) ଦୂର କରି ହୁଏ ନାହିଁ । ଯେଉଁମାନେ ମନ ଟାଣ କରି ନିଜର ଆବେଗର ସତ୍ୟତାକୁ ଅସ୍ୱୀକାର କରି କୁହନ୍ତି– ''ମୁଁ ଡରେନି', 'ମୁଁ କୌଣସି କଥା ନେଇ ବିଚଳିତ ହୁଏ ନାହିଁ' 'ମୋର ଆଶଙ୍କା କି ଉତ୍କଣ୍ଠା ହୁଏ ନାହିଁ', 'ସେ ନିଜର ଅନୁଭୂତିକୁ ଦମନ କରିଛନ୍ତି ବୋଲି କହିହେବ । ଭୟାର୍ତ୍ତ ପରିବେଶରେ ଭୟ ହେବା ସ୍ୱାଭାବିକ ଓ ସେହିପରି ବିପଦର ସମ୍ଭାବନା ଘଟିଲେ ଆଶଙ୍କିତ ହେବା କିମ୍ବା ଗୋଟିକ ପରେ ଗୋଟିଏ ବିପର୍ଯ୍ୟୟ ଅବସ୍ଥା ଦେଇ ଗଲାବେଳେ ଉତ୍‌କଣ୍ଠିତ ହେବାଟା ମଧ୍ୟ ସ୍ୱାଭାବିକ । ଉତ୍କଣ୍ଠା, ଆଶଙ୍କା, ଭୟ ବା ଆତଙ୍କ ହେଲେ କେବଳ ଯେ ମନ ବିଚଳିତ ହେବ ତାହା ନୁହେଁ, ଦେହ ମଧ୍ୟ ବିଚଳିତ ହେବ । ଏଥିପାଇଁ ଉତ୍କଣ୍ଠାଗ୍ରସ୍ତ ରୋଗୀମାନେ ଡାକ୍ତରଙ୍କ ପାଖକୁ ସାଧାରଣତଃ ଦେହ ରୋଗ ପାଇଁ ଯାଆନ୍ତି, ମନ ବ୍ୟସ୍ତ କଥା କହିବାପାଇଁ ଯାଆନ୍ତି ନାହିଁ । ମୁଣ୍ଡବିନ୍ଧା, ଛାତିଥରା, ମୁଣ୍ଡବୁଲା, ଛାତି ଦରଜ, ଛାତି ଧଡ଼ପଡ଼, ଅଣ୍ଟାବଥା, ବେକ ଦରଜ, ପିଠି ବିନ୍ଧା, ପେଟ ଗୋଳମାଳ, ପେଟ ବଥା, ଶ୍ୱାସକଷ୍ଟ ଇତ୍ୟାଦି ବହୁ ପ୍ରକାରର ରୋଗପାଇଁ ସେମାନେ ଡାକ୍ତର ପରାମର୍ଶ ଲୋଡ଼ନ୍ତି ।

ଡାକ୍ତରମାନେ ବିଭିନ୍ନ ପରୀକ୍ଷା କରି ଦେଖନ୍ତି ଯେ ଏସବୁ ରୋଗ ଲକ୍ଷଣ ଶାରୀରିକ ରୋଗ ହେତୁ ଆରମ୍ଭ ହୋଇ ନାହିଁ, ସେତେବେଳେ ରୋଗୀକୁ ସେକଥା କହିଲେ ରୋଗୀ ବିଶ୍ୱାସ କରେ ନାହିଁ । ସେ ଯାଇ ଅନ୍ୟ ଡାକ୍ତର ଦେଖାଏ । କାରଣ ଦେହ କଷ୍ଟ ସେ ନିଜେ ଭୋଗୁଛି । ସେ ଭାବେ, ବିନା କାରଣରେ ଏମିତି କଷ୍ଟ ହେବା କ'ଣ ସମ୍ଭବ ।

ଜଣେ ବିଖ୍ୟାତ ଫୁଟବଲ୍ ଖେଳାଳି ପ୍ରଦର୍ଶନୀ ମ୍ୟାଚ ଖେଳୁଥିଲାବେଳେ ତାଙ୍କ ଟିମ୍ ଶେଷ ମୁହୂର୍ତ୍ତରେ ହାରିଗଲା । ସେ ହଠାତ୍ 'ମୋର ଛାତି କ'ଣ ହୋଇଯାଉଛି' କହି ତଳେ ପଡ଼ିଗଲେ, ନିଃଶ୍ୱାସ ନେଇପାରିଲେ ନାହିଁ । ସାଙ୍ଗେ ସାଙ୍ଗେ ତାଙ୍କୁ ଏମ୍ବୁଲେନ୍ସରେ ଆଣି ହୃଦ୍‌ରୋଗ ବିଭାଗରେ ରଖାଗଲା । ଡାକ୍ତରମାନେ ସାଙ୍ଗେ ସାଙ୍ଗେ ହାର୍ଟ ଆଟାକ୍ ହୋଇଛି ଭାବି ତାଙ୍କୁ ଇ.ସ.ଜି. ଯନ୍ତ୍ର ଦେଇ ତନ୍ନ ତନ୍ନ କରି ପରୀକ୍ଷା କରି ଦେଖିଲେ ହାର୍ଟର ଅବସ୍ଥା ସ୍ୱାଭାବିକ ବୋଲି ଜଣାଗଲା । ତଥାପି ତାଙ୍କୁ ଦୁଇ ତିନି ଦିନ ଡାକ୍ତରଖାନାରେ ରଖି ଆହୁରି ବିଭିନ୍ନ ପରୀକ୍ଷା କରି ଯେତେବେଳେ ଡାକ୍ତରମାନେ ନିଃସନ୍ଦେହ ହେଲେ, ସେତେବେଳେ ତାଙ୍କୁ ଡାକ୍ତରଖାନାରୁ ଛାଡ଼ିଲେ । କିନ୍ତୁ ଡାକ୍ତରଙ୍କ କଥା ତାଙ୍କର ବିଶ୍ୱାସ ହେଲା ନାହିଁ । ସେ ଦେଖିଲେ ସେ ଖେଳ ପ୍ରାକ୍‌ଟିସ୍ ପାଇଁ ଦୌଡ଼ିଲେ ତାଙ୍କର ଛାତି ଚିପି ହୋଇଗଲା ପରି ଲାଗୁଛି, ନିଃଶ୍ୱାସ ଅଟକିଗଲା ପରି ଲାଗୁଛି ଓ ଛାତି ଧମ୍ ଧମ୍ ହୋଇ ଉଠୁଛି ପଡୁଛି । ସେ ପୁଣି ନିଜେ ଡାକ୍ତରଖାନା ଗଲେ । ଏଥର ମଧ୍ୟ ଡାକ୍ତରମାନେ କେଥିଟାର ପୁରେଇ ଦେଖିଲେ ଯେ ତାଙ୍କ ରକ୍ତବାହୀ ନାଡ଼ିରେ ମଧ୍ୟ କୌଣସି ଗଲ୍‌ତି ନାହିଁ, ରକ୍ତ ସଞ୍ଚାଳନ ଠିକ୍ ଅଛି । ହୃତ୍‌ପିଣ୍ଡର ଅବସ୍ଥା ସୁସ୍ଥ ଓ ସ୍ୱାଭାବିକ । ଏପରି ଅବସ୍ଥାରେ ଘରଲୋକ ଭାବିଲେ ଯେ– ଏମିତି ହୃଦ୍‌ରୋଗ ହୋଇଛି ବୋଲି ସେ ମିଛଟାରେ ଭାବୁଛନ୍ତି । ସେପରି ନ ଭାବିଲେ ଏସବୁ ଲକ୍ଷଣ ଆପେ ଆପେ ଭଲିଯିବ । ମାତ୍ର ଭୟର ପ୍ରତିକ୍ରିୟା ହେଲା ଏକ ଜଟିଳ ପ୍ରତିକ୍ରିୟା । ଅନେକ କ୍ଷେତ୍ରରେ ହାର୍ଟର ପଲ୍‌ପିଟେସନ ବଢ଼ିଲାରୁ ଆଶଙ୍କା ବଢ଼ିଥାଏ ଓ ପୁଣି ମନରେ ଉତ୍କଣ୍ଠା ତୀବ୍ର ହେଲେ ମଧ୍ୟ ହାର୍ଟର ପଲ୍‌ପିଟେସନ୍ ବଢ଼ିଥାଏ । ଯେଉଁ ରୋଗୀର ଛାତି ଚିପି ହୋଇ ନିଃଶ୍ୱାସ ବନ୍ଦ ହେଲା ଭଳି ଲାଗୁଛି, ଯେତେ କହିଲେ ମଧ୍ୟ ସେ କେବେ ମନର ଉତ୍କଣ୍ଠା ଯୋଗୁଁ ଏପରି ହେଉଛି ବୋଲି ବିଶ୍ୱାସ କରିପାରେ ନାହିଁ; ସେ ଭାବେ– "ଏଠିକା ଡାକ୍ତରମାନେ କିଛି ଧରିପାରୁ ନାହାନ୍ତି କିମ୍ବା କୌଣସି ଚିକିତ୍ସା ମଧ୍ୟ କରୁ ନାହାନ୍ତି । ମୁଁ ଦିନେ ବିନା ଚିକିତ୍ସାରେ ଏମିତି ମରିଯିବି ।" ଲକ୍ଷଣର ଉପଶମ ନ ହେବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ତାଙ୍କ ମନରୁ ଉତ୍କଣ୍ଠା ଓ ଭୟ କମିବ ନାହିଁ ।

ଉତ୍କଣ୍ଠାଗ୍ରସ୍ତ ରୋଗୀମାନେ ନିଜର ଦୈହିକ ଅନୁଭୂତି ବିଷୟରେ ଅତି ସଜାଗ ଥିବାରୁ ଟିକେ ମୁଣ୍ଡ ବୁଲେଇଲେ କି ରୁମ ଟାଙ୍କୁରି ଉଠିଲେ ବା ଛାତି ଥରିଲେ ସେମାନଙ୍କଠାରେ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ଦୈହିକ ଓ ମାନସିକ ପ୍ରତିକ୍ରିୟା ଦେଖାଦିଏ । ସେଥିପାଇଁ ତୁଚ୍ଛାଟାରେ ଚମକି ପଡ଼ିଲେ ସାଧାରଣ ଲୋକର ମନରେ ମଧ୍ୟ ଉତ୍କଣ୍ଠା ଓ ଭୟର ଲକ୍ଷଣ ଦେଖାଯାଏ । କୁକୁର କାମୁଡ଼ିଲେ ମସ୍ତିଷ୍କରେ ପ୍ରଦାହ ହେଉଥିବାରୁ ରୋଗୀ ଯେପରି ପାଣି ପରି ଅଭୀତିପ୍ରଦ ପଦାର୍ଥର ସଂସ୍ପର୍ଶରେ ଆସିଲେ ଆତଙ୍କ ଅନୁଭବ କରିଥାଏ; ସେହିପରି ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଅବସ୍ଥାରେ ଯଦି ଦେହର ବୈକଲ୍ୟ ଘଟେ, ତେବେ ରୋଗୀ ଉତ୍କଣ୍ଠିତ ଓ ଭୀତ ହୁଏ ।

ଏଥିରୁ ଜାଣିବା କଥା ଯେ– ୧. ଉତ୍କଣ୍ଠା ରୋଗ ମାନସିକ ଦୁର୍ବଳତାର ଚିହ୍ନ ନୁହେଁ । ୨. ଉତ୍କଣ୍ଠାଗ୍ରସ୍ତ ରୋଗୀର କଷ୍ଟଟା ଖାଣ୍ଟି କଷ୍ଟ । ଏଥିରେ ଠକାଠକି ନାହିଁ । ଖସିପଡ଼ି ପିଠିରେ ଆଘାତ ଲାଗିଲେ ପିଠି ଯେତିକି ବିନ୍ଧେ, ଉତ୍କଣ୍ଠା ଯୋଗୁଁ ପିଠିର ମାଂସପେଶୀ ଟାଣ ହୋଇ ରହିଲେ ପିଠି ସେତିକି ବିନ୍ଧିଥାଏ । ଏପରି ରୋଗୀଙ୍କ ପ୍ରତି ଡାକ୍ତର ଓ ଘରଲୋକ ସହାନୁଭୂତିଶୀଳ ହେବା ଦରକାର ଓ ଏପରି କଷ୍ଟ ଲାଘବର ବ୍ୟବସ୍ଥା କରିବା ମଧ୍ୟ ଦରକାର ।

ଫୋବିୟା ବା ଭୟ ରୋଗ

ନୂଆ ଲୋକ, ପବ୍ଲିକ ଜାଗା, ପାଣି, ନିଆଁ, ବିଲେଇ, କୁକୁର, ଅମୁହାଁ ଘର, ବିଦେଶଯାତ୍ରା ଏହିପରି କୌଣସି ବିଶେଷ ବ୍ୟକ୍ତି, ସ୍ଥାନ, ପଦାର୍ଥ ବା ଘଟଣା ଯୋଗୁଁ ମନରେ ଯେଉଁ ଅସ୍ୱାଭାବିକ ଉତ୍କଣ୍ଠା ଦେଖାଯାଏ; ସେ ସବୁ ବିଶେଷ ଉତ୍କଣ୍ଠାକୁ ଫୋବିୟା ବା ଆତଙ୍କ ବୋଲି କୁହାଯାଏ । ଅନେକ ସମୟରେ ଏପରି ରୋଗୀ କେବଳ ଭୟ ଅନୁଭବ କରୁଥିବାରୁ ଓ କେବଳ ବିଶେଷ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଆତଙ୍କିତ ହେଉଥିବାରୁ ଏ ବହିରେ 'ଫୋବିୟା'କୁ 'ଭୟ' ଓ ପ୍ୟାନିକ୍ ଡିଜାର୍ଡରକୁ 'ଆତଙ୍କ' ବୋଲି ଅନୁବାଦ କରାଯାଇଛି । ଏଠି ଜଣେ ଭୟଗ୍ରସ୍ତ ଲୋକଙ୍କ କଥା ଲେଖୁଛି । ଜଣେ ସାଙ୍ଗ ତାଙ୍କୁ ଖଣ୍ଡଗିରି ଯିବାକୁ ଡାକିଲେ । ସେ କହିଲେ, 'ପାହାଡ଼ ଚଢ଼ିବାକୁ ମୋତେ ଡର ଲାଗେ ।' ଆପଣ କହିଲେ– 'ଆଜିକାଲି ପରା ଲମ୍ବା ପାହାଚ ହେଲାଣି ଉପରକୁ ଉଠିବାକୁ ! ବୁଢ଼ା, ବୁଢ଼ୀ, ସାନପିଲା ସମସ୍ତେ ଚଢୁଛନ୍ତି । ଚାଲ ଯିବା ।' ସେ କଥା ଭାଙ୍ଗି ନ ପାରି ଗଲେ । ଟିକେ ବାଟ ଚଢ଼ିଛନ୍ତି, ତାଙ୍କ ଦେହରୁ ଝାଳ ବୋହିଗଲା, ମୁଣ୍ଡ ବୁଲେଇଲା, ଧଇଁସଇଁ ହେଲେ, ଛଟପଟ ଲାଗିଲା ଓ ସେ କହିଲେ– 'ଭାଇ ମୁଁ ଏଇଠି ବସୁଛି, ମୋତେ ଆଉ ଉପରକୁ ଯିବାକୁ କହନି ।' ଆପଣଙ୍କୁ କିଛି ଅଡୁଆ ଲାଗୁ ନ ଥିବାରୁ ଆପଣ ତାଙ୍କର ଏଇ ବ୍ୟତିବ୍ୟସ୍ତ ଭାବ ବୁଝି ନ ପାରି ହସିହେଲେ । ମାତ୍ର ଖଣ୍ଡଗିରିରେ ନ ଚଢ଼ି ଯଦି ଆହୁରି କୌଣସି ଉଚ୍ଚ ପାହାଡ଼ରେ ଚଢ଼ି ତଳର ଖାଦକୁ ଅନାନ୍ତେ ଆପଣଙ୍କର ମଧ୍ୟ ମୁଣ୍ଡ ବୁଲେଇ ଯାଆନ୍ତା ଓ ମନରେ ଭୟ ହୋଇଥାଆନ୍ତା । ସେତେବେଳେ ଆପଣ ଆପଣଙ୍କର ସାଙ୍ଗର ଅନୁଭୂତି ବୁଝିପାରିବେ ।

ବିଭିନ୍ନ ଲୋକଙ୍କର ବିଭିନ୍ନ ଅବସ୍ଥାରେ ଏପରି ଆତଙ୍କିତ ଅନୁଭୂତି ହୋଇଥାଏ । ନିଆଁ, ପାଣି, ଦିଗନ୍ତବ୍ୟାପୀ ଶୂନ୍ୟତା, ଝଡ଼ର କଳା ମେଘ ପରି ପ୍ରାକୃତିକ ବିଷୟଠାରୁ ଆରମ୍ଭ କରି ବିଶାଳ ଆକୃତିର ଯନ୍ତ୍ରପାତି, ବହୁତ ଆଲୁଅ, ହେଡ଼ମାଷ୍ଟର, ପୋଲିସ୍, ଓକିଲ, ଅଦାଲତରେ ଜଜ୍‌ସାହେବ ଏଭଳି ଯେକୌଣସି ବିଷୟ ଜଣକ ମନରେ ଭୟ ଓ ଆତଙ୍କର ସଞ୍ଚାର କରେ ଓ ଆଉ ଜଣକ ମନରେ କରେ ନାହିଁ । ସେଥିପାଇଁ ନିଜେ ସ୍ୱାଭାବିକ ଅବସ୍ଥାରେ ଥିଲେ ଅନ୍ୟ

ଲୋକର ଅସ୍ୱାଭାବିକ ଅନୁଭୂତି ବୁଝିବା କଷ୍ଟକର ହୁଏ । 'କାହିଁ ମୁଁ ତ କିଛି ଅନୁଭବ କରୁନାହିଁ । ଆଙ୍କୁ କାହିଁକି ତୁଚ୍ଛାଟାରେ ଏମିତି ଛାନିଆ ଲାଗୁଛି ?' ଏଇ ପ୍ରଶ୍ନ ନିରୁଦ୍‌ବିଗ୍ନ ଲୋକ ବାରମ୍ବାର ପଚାରନ୍ତି । ସେଥିପାଇଁ ମନରେ ଭୟ ହେଲେ କିପରି ଅନୁଭୂତି ହୁଏ ସେ କଥା ଲେଖୁଛି ।

ପ୍ରଥମ ଅବସ୍ଥା– ଭଲ ଲାଗୁନି ।

ଦ୍ୱିତୀୟ ଅବସ୍ଥା– ଛାନିଆ ଲାଗେ, ବ୍ୟତିବ୍ୟସ୍ତ ଲାଗେ, ତିଳକୁ ତାଳ କଲା ପରି ସାମାନ୍ୟ ଘଟଣାରେ ଅତି ବିପଦର ଆଭାସ ଦିଶେ ଓ ଅଥୟ ଲାଗେ । ଏହି ଅବସ୍ଥାରେ ଉତ୍କଣ୍ଠା ନିଜର ଆୟତ୍ତାଧୀନରେ ଥାଏ । ଯଥା– ପିଲାର ସ୍କୁଲରୁ ଫେରିବାରେ ଡେରି ହେଲା । 'ସାଇକେଲ୍ ଧକ୍କା କରିଥିବ, ତାକୁ ମୋଟର ମାଡ଼ି ଯାଇଥିବ, ସେ ଏକୁଟିଆ ରାସ୍ତାରେ ପଡ଼ି ରହିଥିବ' ଇତ୍ୟାଦି ଚିନ୍ତା ମୁଣ୍ଡରେ ଆରମ୍ଭ ହୋଇଯାଏ, ଅଥଚ ମୂର୍ଚ୍ଛା ଯିବା ବା ଅସମ୍ଭାଳ ହୋଇ କାନ୍ଦିବା ଆରମ୍ଭ ହୋଇ ନ ଥାଏ ।

ତୃତୀୟ ଅବସ୍ଥା– ନିଃଶ୍ୱାସ ବନ୍ଦ ହୋଇ ଆସିଲା ପରି ଲାଗେ, ଚେଷ୍ଟା କଲେ ସୁଦ୍ଧା ପାଟିରୁ କଥା ବାହାରେ ନାହିଁ, ଛାତି ଦରଜ ଲାଗେ, ଝାଳ ବୋହିଯାଏ, ଝାଡ଼ା ବା ବାନ୍ତି ଆରମ୍ଭ ହୁଏ । ମନେହୁଏ 'ଆଉ ମୁଁ ପିଲାକୁ ଦେଖିପାରିବି ନାହିଁ । ସେ ଯଦି ଭଲରେ ଭଲରେ ଫେରିଆସିବ' ଦେଖିବ ମୁଁ ମରିଯାଇଛି ଇତ୍ୟାଦି ।

ଚତୁର୍ଥ ଅବସ୍ଥା– ମୁଣ୍ଡ ବୁଲେଇ ଖସି ପଡ଼ିବା, ମୂର୍ଚ୍ଛା ଯିବା, ପାଗଳ ପରି ଲାଗିବା, ଭୟାବହ ଦୁର୍ଘଟଣାର ଛବି ଆଖି ଆଗରେ ଭାସି ଉଠିବା, ମଲାମୁହଁ ଦେଖିବା ଇତ୍ୟାଦି ଅତି ଭୀତିପ୍ରଦ ଦୃଶ୍ୟ ତା ଆଖିରେ ଦେଖାଯାଏ । ଯେତେ ଚେଷ୍ଟା କଲେ ସୁଦ୍ଧା ଅମଙ୍ଗଳ ଚିହ୍ନ ଦେଖେ ଓ ନିଜର ଭୀଷଣ ଦୁଷ୍ଚିନ୍ତାକୁ ସେ ବନ୍ଦ କରିପାରେ ନାହିଁ ।

ଉତ୍କଣ୍ଠାଗ୍ରସ୍ତ ଲୋକଙ୍କଠାରେ– (୧) ବିପଦକୁ ଅତିରଞ୍ଜିତ କରି ଦେଖିବା, (୨) ବିପଦ ବିଷୟରେ ଅତିଶୟ ସତର୍କ ଓ ସଜାଗ ହେବା, (୩) ସାମାନ୍ୟ ଘଟଣାରେ ବିପଦର ସମ୍ଭାବନା ଦେଖି ମନରେ ଓ ଦେହରେ ଅସ୍ୱାଭାବିକ ପ୍ରତିକ୍ରିୟା ହେବା– ଏଇ ତିନୋଟି ପ୍ରଧାନ ବୈଶିଷ୍ଟ୍ୟ ଦେଖାଯାଏ । ସେମାନେ ଟିକେ ଗାଳି ଖାଇଲେ ବା ନିଜ କାମର ସାଧାରଣ ସମାଲୋଚନା ଶୁଣିଲେ କଥାଟା ମନ ଭିତରକୁ ପୂରା ଟାଣି ନିଅନ୍ତି ଓ ତା'ପରେ ଆଗକୁ ଆଗକୁ ଖରାପ ଦିଗଟା କେବଳ ଭାବିଯାଇ ଶେଷରେ କେମିତି ସର୍ବନାଶ ହେବ, ସେ କଥା ଭାବି ଭୟ ଓ ଦୁଃଖରେ ମୁହ୍ୟମାନ ହୁଅନ୍ତି ।

ସ୍ନାୟବିକ ଉତ୍ତେଜନା ବଢ଼ିବାରୁ ମନରେ ଏ ପ୍ରକାର ଭାବ ଜନ୍ମେ ନା ଏଭଳି ଭାବିଲାରୁ ସ୍ନାୟବିକ ଉତ୍ତେଜନା ବଢ଼େ, ସେ କଥା ଏଯାକେ ସ୍ଥିର ଭାବରେ ଜଣାଯାଇ ନାହିଁ। ମନୋବିଜ୍ଞାନୀମାନେ ମନର ଏପରି ଚିନ୍ତାଧାରାରେ ପରିବର୍ତ୍ତନ ଆଣି ରୋଗୀକୁ ସୁସ୍ଥ କରିବାର ଚେଷ୍ଟା କରନ୍ତି ଓ ଡାକ୍ତରମାନେ ସ୍ନାୟବିକ ଉତ୍ତେଜନା ପ୍ରଶମିତ କରି ରୋଗୀକୁ ଭଲ କରିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରନ୍ତି ।

ଏଠି ଗୋଟିଏ ରୋଗୀର ଇତିହାସ କହୁଛି । ଜଣେ ଅଳ୍ପବୟସ୍କା ତରୁଣୀ ସନ୍ତାନ ଗର୍ଭରେ ଥିଲାବେଳେ ହାର୍ଟ ଆଟାକ୍ ହେଲା ପରି ତାଙ୍କ ଛାତିର ବାଆଁପଟେ ବହୁତ ଯନ୍ତ୍ରଣା ହେଲା । ଘରଲୋକ ଡାକ୍ତର ଦେଖାଇଲେ । ଡାକ୍ତର ତାଙ୍କୁ ଦେଖିଲେ, ସବୁ ପ୍ରକାର ପରୀକ୍ଷା କଲେ । ହୃଦ୍‌ଯନ୍ତ୍ରରେ କୌଣସି ଅସ୍ୱାଭାବିକତା ନାହିଁ । ପଚାରି ବୁଝିଲେ ଯେ ତାଙ୍କର ପ୍ରଥମଥର ପିଲା ହେବାର ଥିଲାବେଳେ ଛଅମାସ ବେଳେ ହଠାତ୍ ରକ୍ତସ୍ରାବ ହୋଇ ଗର୍ଭପାତ ହେଲା ଓ ପିଲାଟି ନଷ୍ଟ ହେଲା । ଭ୍ରୂଣଟି ଥିଲା ପୁଅ ପିଲା । ଘରେ ସମସ୍ତେ ବହୁତ ବ୍ୟସ୍ତ ହେଲେ । ମାଆର ଅସାବଧାନତା ଯୋଗୁଁ ଏପରି ହେଲା ବୋଲି ଭାବିଲେ ଓ କହିଲେ, 'ବର୍ତ୍ତମାନ ଘରେ ବହୁତ ପୂଜାପୂଜି ମାନସିକ ଚାଲିଛି– ଯେମିତି ଏଥର ନିଶ୍ଚୟ ପୁଅ ହେବ । ଗର୍ଭବତୀ ମାଆ ମନରେ ଉତ୍କଣ୍ଠା– 'ଯଦି ପିଲା ନଷ୍ଟ ହୋଇଯିବ, ଏ ଘରେ କେହି ମୋର ମୁହଁ ଚାହିଁବେ ନାହିଁ ।' ଡାକ୍ତର ତାକୁ ଆଶ୍ୱାସନା ଦେଲେ ଯେ ଏଥର ଗର୍ଭପାତ ହେବାର ସମ୍ଭାବନା ଖୁବ୍ କମ୍ ଓ ସେ ଗାଇନାକୋଲଜିଷ୍ଟକୁ ପଚାରି ବୁଝିଛନ୍ତି ଯେ ଅଲଟ୍ରାସାଉଣ୍ଡ ପରୀକ୍ଷାରୁ ଜଣାଯାଉଛି ଯେ ତା'ର ଗର୍ଭରେ ପୁଅ ଅଛି । ତେଣୁ ତା'ର ଏପରି ଦୁଶ୍ଚିନ୍ତାଗ୍ରସ୍ତ ହେବାର ବିଶେଷ କାରଣ ନାହିଁ । ଗର୍ଭବତୀ ଥିବାରୁ ସେ ତାକୁ କୌଣସି ଔଷଧ ଦେଲେ ନାହିଁ । କିନ୍ତୁ କହିଲେ, ''ଯେତେବେଳେ ତୁମ ମନରେ ବହୁତ ଉତ୍କଣ୍ଠା ହେବ, ମୋ ପାଖକୁ ଆସିବ ଓ ମୁଁ ତୁମକୁ ପରୀକ୍ଷା କରି ତୁମ ଦେହ ଭଲ ନା ଖରାପ ଅଛି କିଛି ନ ଲୁଚେଇ ସବୁ କଥା ତୁମକୁ କହିବି ।''

ଡାକ୍ତରଖାନାରେ ତା'ର ପୁଅଟିଏ ହେଲା । ସବୁ ଭଲରେ ଭଲରେ ହେଲା । ପୁଅକୁ ନେଇ ଘରକୁ ଫେରିଲା ମାଆ । ଏକୋଇଶା ଦିନ ପୁଣି ମାଆର ଆଗ ପରି ବହୁତ ଦେହ ଖରାପ ହେଲା । ଡାକ୍ତର ତାକୁ ପୁଣି ଦେଖିଲେ । ବର୍ତ୍ତମାନ ତା'ର ଉତ୍‌କଣ୍ଠା ହେଲା ଯେ ତା'ର କପାଳ ଖରାପ । ଲୋକେ କହୁଛନ୍ତି, ''ପୁଅ ହେବାର ଏତେ ସୁଖ ସୌଭାଗ୍ୟ ତା'କୁ ସୁହାଇବ ନାହିଁ ।'' ସକାଳୁ ପିଲାର ପତଳା ଝାଡ଼ା ହୋଇଥିଲା । ବର୍ତ୍ତମାନ ପିଲାର ଆଉ ଥରେ ସେପରି ଝାଡ଼ା ହେବାର ଦେଖି ତାକୁ ଜଣାଯାଉଛି ହୁଏତ ଏ ପିଲା ବି ତା'ର କୋଳ

ଖାଲି କରି ଚାଲିଯିବ । ଏଥର ତାକୁ ଆଶ୍ୱାସନା ଦେବା ସେତେ ସହଜ ହେଲା ନାହିଁ । ପିଲା ମା'ଠାରୁ କ୍ଷୀର ଖାଉଥିବାରୁ ଔଷଧ ଦେବାଟା ଠିକ୍ ହେବ ନାହିଁ ବୋଲି ଡାକ୍ତର ଭାବିଲେ । କ'ଣ କରିବେ ? ଘରର ସ୍ତ୍ରୀଲୋକମାନେ ଶୁଣି କହିଲେ, ' ସେ ତା'ର ବଡ଼ ଜାଆଙ୍କୁ ପାଞ୍ଚଟି କଉଡ଼ି ନେଇ ପୁଅକୁ ବିକିଦଉ ।'

ତା'ର କେତେ ବର୍ଷ ପରେ ଥରେ ପୁଅର ଜନ୍ମଦିନକୁ ଡାକ୍ତରବାବୁ ନିମନ୍ତିତ ହୋଇ ଗଲେ । ଭଲ ଖିଆପିଆ ହେଲା । ପିଲାଟି ସୁନ୍ଦର, ସୁସ୍ଥ ଓ ସବଳ ହୋଇଛି, ମାତ୍ର ମାଆର ଶୁଚିବାଇ ରୋଗ ବାହାରିଛି । ସେ ଦିନରେ ପାଞ୍ଚଥର ଘର ପୋଛୁଛନ୍ତି, ପୁଅର ଖାଇବା ବାସନ ନିଜ ହାତରେ ଧୋଇ, ମାଜି, ପାଣିରେ ଫୁଟେଇ, ପୁଣି ତିନିଥର ଗରମପାଣିରେ ଧୋଇ ଏହିପରି ଘରକୁ ସବୁବେଳେ ରୋଗ ଜୀବାଣୁ ମୁକ୍ତ କରି ରଖିବା ପାଇଁ ଆପ୍ରାଣ ଚେଷ୍ଟା ଚଳେଇଛନ୍ତି । ଏଥର ଡାକ୍ତରବାବୁ ଔଷଧ ଦେଲେ ଓ କିଛିଦିନ ପରେ ଉତ୍କଣ୍ଠାର ପ୍ରକୋପ କମିଗଲା ଓ ସେ କ୍ରମଶଃ ସ୍ୱାଭାବିକ ଅବସ୍ଥାକୁ ଫେରିଆସିଲେ । ମାତ୍ର ପୁଅର ଦୁର୍ଘଟଣା ଘଟିବା ବା ରୋଗ ହେବା ଚିନ୍ତା ମଝିରେ ମଝିରେ ତାଙ୍କ ମନକୁ ଘାରୁଥିଲା ।

ଏକାଭଳି ଉତ୍କଣ୍ଠାମୟ ପରିସ୍ଥିତିରେ ପଡ଼ିଲେ ନିରୁଦ୍‌ବିଗ୍ନ ଲୋକ ମଧ୍ୟ ଉତ୍କଣ୍ଠା ଅନୁଭବ କରେ; କିନ୍ତୁ ତା'ଠାରେ ଏପରି ତୀବ୍ର ପ୍ରତିକ୍ରିୟା ବା ଶୁଚିବାଇ ପରି ଅସ୍ୱାଭାବିକ ବ୍ୟବହାର ଦେଖାଯାଏ ନାହିଁ । ଏଠି ଆହୁରି ଲକ୍ଷ୍ୟ କରିବା କଥା ଯେ ରୋଗୀର ପ୍ରଥମ ଅବସ୍ଥାର ଲକ୍ଷଣ ଦେଖି ତାକୁ ସାଧାରଣ ଉତ୍କଣ୍ଠାଗ୍ରସ୍ତ ବୋଲି ମନେ ହେବ, କିନ୍ତୁ ପରବର୍ତ୍ତୀ ଲକ୍ଷଣ ସହିତ ଏକାଠି କରି ବିଚାର କଲେ ଜଣାଯିବ ଯେ ସାଧାରଣ ଉତ୍କଣ୍ଠା ସହିତ ଅବ୍‌ସେସିଭ ରୋଗର ଶୁଚିବାଇ ପରି ଲକ୍ଷଣ ମଧ୍ୟ ତାଙ୍କଠାରେ ଦେଖାଯାଉଛି । ଉତ୍କଣ୍ଠାଗ୍ରସ୍ତ ରୋଗୀଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ଅନେକେ ମାନସିକ ବିଷାଦ ବା ଡିପ୍ରେସନ ରୋଗ ମଧ୍ୟ ଭୋଗନ୍ତି । ଏଠି ଠିକ୍ ଭାବରେ ରୋଗ ନିର୍ଣ୍ଣୟ ହୋଇ ନ ପାରିଲେ ଔଷଧ ଦେବାରେ ଅସୁବିଧା ହୁଏ । କାରଣ ସାଧାରଣତଃ ଆଣ୍ଟି–ଏଙ୍‌ଜାଇଟି ଔଷଧ ମଧ୍ୟମ ଧରଣର ଉତ୍କଣ୍ଠା ଦୂର କରେ ଓ କେବଳ ଉତ୍କଣ୍ଠା ଭୋଗୁଥିବା ରୋଗୀଙ୍କ ପାଇଁ ଫଳପ୍ରଦ ହୁଏ । ଅବ୍‌ସେସିଭ କମ୍ପାଲ୍‌ସିଭ ରୋଗୀ, ଡିପ୍ରେସନ୍ ଓ ଉତ୍କଣ୍ଠାରେ ଏକାଠି ରୋଗୀ ଓ ଯେଉଁମାନଙ୍କର ପ୍ୟାନିକ ଆଟାକ୍ ମଝିରେ ମଝିରେ ହେଉଛି, ସେମାନଙ୍କ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଆଣ୍ଟି-ଡିପ୍ରେସେଣ୍ଟ ଔଷଧ ହିଁ କାର୍ଯ୍ୟକାରୀ ହୋଇଥାଏ । (ଏ ବିଷୟଟି ଚିକିତ୍ସାର ଆଲୋଚନା ବେଳେ ଆଉ ଥରେ ଆଲୋଚିତ ହେବ ।) ଅନେକ ସମୟରେ ଭେଲିୟାମ ପରି ଆଣ୍ଟି–ଏଙ୍‌ଜାଇଟି ଔଷଧ ଓ ଟୋଫ୍ରାନିଲ୍ ପରି ଆଣ୍ଟି ଡିପ୍ରେସେଣ୍ଟ ଔଷଧ ଏକାଠି ଡାକ୍ତର ଦିଅନ୍ତି । ସେଥିଲାଗି ଡାକ୍ତରଙ୍କ ବିନାନୁମତିରେ ଏସବୁ ଔଷଧ ଖାଇବା ଜମାରୁ ଉଚିତ ନୁହେଁ ।

ଅବ୍‌ସେସିଭ୍-କମ୍ପାଲ୍‌ସିଭ୍ ଡିଜ୍‌ଅର୍ଡର

ଏଇ ରୋଗର ମୂଳ ଲକ୍ଷଣ ଉତ୍‌କଣ୍ଠା । ମାତ୍ର ସାଧାରଣ ଉତ୍କଣ୍ଠା ଭୋଗୁଥିବା ରୋଗୀଠାରେ ଗୋଟାଏ କାମର ବାରମ୍ବାର ପୁନରାବୃତ୍ତି କରିବାର ଲକ୍ଷଣ ଦେଖାଯାଏ ନାହିଁ । ଯଥା– ସାବୁନ ଘଷି ଲୁଗା ସଫା କଲାବେଳେ ଲୁଗା ସଫା ଦେଖାଗଲେ ମଧ୍ୟ ଏପରି ରୋଗୀ ଆହୁରି ଦଶଥର ସାବୁନ୍ ଘଷି ଲୁଗା ଧୋଇ ସଫା ନ କଲା ଯାକେ ତୃପ୍ତ ହୁଏ ନାହିଁ । ଗାଧୋଇଲା ବେଳେ କୂଅରୁ ୨୫/୩୦ ବାଲ୍‌ଟି ପାଣି କାଢ଼ି ନ ଗାଧୋଇଲେ ସେମାନଙ୍କ ଦେହ ପରିଷ୍କାର ହେଲା ପରି ଲାଗେ ନାହିଁ । ନଈ, ପୋଖରୀ ବା କଳପାଣିରେ ଗାଧୋଇଲେ ସେମାନେ ଘଣ୍ଟା ଘଣ୍ଟା ଧରି ଗାଧୋଉଥିବେ । ରାତିରେ ଶୋଇବା ପୂର୍ବରୁ ସବୁ କବାଟରେ ତାଲା ପଡ଼ି ଠିକ୍ ବନ୍ଦ ହୋଇଛି କି ନାହିଁ, ସେକଥା ଥରେ ଅଧେ ନୁହେଁ, ଅନ୍ତତଃ ଦଶଥର ତାଲା ଟାଣି ପରୀକ୍ଷା କରି ଦେଖିବେ । ଗହା ବା ସରବତ୍ କଲାବେଳେ ଗଣି ଗଣି ଦଶଥର ଘାଣ୍ଟିବେ କିମ୍ବା ଠାକୁରଙ୍କୁ ମୁଣ୍ଡିଆ ମାରିଲା ବେଳେ ଗଣି ଗଣି କୋଡ଼ିଏ ଥର ମୁଣ୍ଡିଆ ମାରିବେ । ବିଭିନ୍ନ ଦରକାରୀ ଓ ବେଶି ଅଦରକାରୀ ଜିନିଷ କାଳେ କେବେ ଦରକାର ହେବ ବୋଲି ସଞ୍ଚୟ କରିବେ । ଫଳରେ ଘରଯାକ ଖାଲି କାଚବୋତଲ, ପୁରୁଣା ଫଟା ଆଚାର ହାଣ୍ଡି, କୋଡ଼ିଏ ବର୍ଷ ତଳର ଖାତା ବହି ଇତ୍ୟାଦିରେ ଘର ଏମିତି ଭର୍ତ୍ତି ହୋଇଯାଇଥିବ ଯେ ପାଦ ପକେଇବାକୁ ଜାଗା ନ ଥିବ । ଜଣେ ରୋଗୀ ଜମାରୁ ପାଠ ପଢ଼ିପାରୁ ନ ଥିଲେ । କାରଣ ତାଙ୍କର ସବୁତକ ସମୟ ଖର୍ଚ୍ଚ ହେଉଥିଲା ତାଙ୍କ ପଢ଼ା ଟେବୁଲ୍ ସଜାଡ଼ିବାରେ । ବହି, କାଗଜ, କଲମ, ପେନ୍‌ସିଲ, ରବର ଇତ୍ୟାଦି ଯେମିତି ସେ ସଜାଡ଼ି ରଖିଥିଲେ, ତା'ଠାରୁ ଯଦି ଟିକେ ଏପଟ ସେପଟ ହୋଇଗଲା, ତା' ହେଲେ ସେ ତାକୁ ଠିକ୍ ଯେମିତି ଥିଲା ସେମିତି ନ ରଖିବା ଯାକେ ସ୍ଥିର ହୋଇ ବସିପାରୁ ନ ଥିଲେ । ଅନ୍ୟ ଲୋକଙ୍କ ଘରକୁ ବୁଲି ଯାଇଛନ୍ତି । ସେ ସେଠି ମଧ୍ୟ ଯଦି ଖବରକାଗଜ ବା ବହିପତ୍ର ଅସଜଡ଼ା ହୋଇ ପଡ଼ିଥିବାର ଦେଖିବେ, ଉଠିଯାଇ ସଜାଡ଼ି ଦେବେ । ନ ସଜାଡ଼ିବା ଯାକେ ତାଙ୍କୁ ବ୍ୟସ୍ତ ଲାଗୁଥିବ । କମ୍ପାଲସିଭ୍ ରୋଗୀମାନେ ଜାଣନ୍ତି ଯେ ତାଙ୍କର ବ୍ୟବହାର ଅନେକ ସମୟରେ ଅସ୍ୱାଭାବିକ ହେଉଛି । ତଥାପି ସେମାନେ ନିଜକୁ ରୋକିପାରନ୍ତି ନାହିଁ । ସତରେ ଯେମିତି ଭିତରୁ ଏପରି କାମ କରିବାପାଇଁ ସେମାନେ ତାଡ଼ିତ ହେଉଛନ୍ତି । ଏପରି ବ୍ୟବହାରକୁ ଇଂରେଜୀରେ କମ୍ପାଲ୍‌ସିଭ୍ ବ୍ୟବହାର କହୁଥିବାରୁ ରୋଗର ନାଆଁ କମ୍ପାଲ୍‌ସିଭ୍ ଡିଜ୍‌ଅର୍ଡର ହୋଇଛି ।

ସାଧାରଣତଃ ଏପରି ବାରମ୍ବାର ଗୋଟାଏ କାମ କରିବାର ତାଡ଼ନା ଅନୁଭବ କରିବା ପୂର୍ବରୁ କୌଣସି ଉତ୍କଣ୍ଠାପୂର୍ଣ୍ଣ ଚିନ୍ତା ତାଙ୍କ ମନରେ ଜାଗ୍ରତ ହୁଏ । ଯେଉଁମାନେ ସବୁବେଳେ

ଧୋଉଥାଆନ୍ତି ବା ପୋଛୁଥାଆନ୍ତି, ସେମାନଙ୍କ ମନରେ ଧୂଳି-ମଳି ଅସନାର ଭୟ ପ୍ରବଳ ଓ ଏ ଧାରଣା ଥରେ ତାଙ୍କ ମନକୁ ଆସିଲେ ସେମାନେ ଅସହାୟ ଭାବରେ ପୋଛିବା ବା ଧୋଇବା କାମ ଆରମ୍ଭ କରନ୍ତି । ସେମାନଙ୍କ ବ୍ୟବହାର ଯେ ଅସ୍ୱାଭାବିକ ଏକଥା କହିଲେ ରାଗିଯାଆନ୍ତି ବା ବହୁତ ବିରକ୍ତ ହୁଅନ୍ତି । ସେହିପରି ଛେପ, ଖଙ୍କାର, ପରିସ୍ରା ମାଡ଼ି ପକାଇଲେ ବା ଦେହରେ ଲାଗିଗଲା ଭାବିଲେ ଦୁଇ ଘଣ୍ଟା ଧରି ଗାଧୋଇବେ; ଚୋରର ଭୟ କଥା ମନରେ ଉଦୟ ହେଲେ ବାରମ୍ବାର ଯାଇ କବାଟର ତାଲା ଠିକ୍‌ରେ ପଡ଼ିଛି କି ନାହିଁ ଥରକୁ ଥର ପରୀକ୍ଷା କରି ଦେଖିବେ । ଭୂତଭୟ ମନକୁ ଆସିଲେ ଶହେଥର ରାମନାମ ଜପିବେ । କମ୍ପାଲ୍‌ସିଭ୍ ବ୍ୟବହାର ଆରମ୍ଭ ହେବା ପୂର୍ବରୁ ଗୋଟିଏ ବିଶେଷ ଚିନ୍ତା ବାରମ୍ବାର ମନକୁ ଆସୁଥିବାରୁ ରୋଗର ପୂରା ନାଆଁ ହେଲା ଅବ୍‌ସେସିଭ୍ କମ୍ପାଲ୍‌ସିଭ୍ ଡିଜ୍‌ଅର୍ଡର ।

ଯଦିଓ କମ୍ପାଲ୍‌ସିଭ୍ ବ୍ୟବହାର ପୂର୍ବରୁ ପ୍ରାୟ ସବୁବେଳେ ଗୋଟାଏ ଭାବନା ମନରେ ତୁହାଇ ତୁହାଇ ଦେଖାଦିଏ, ଅନେକ ସମୟରେ ଏପରି ଚିନ୍ତା ହେଲେ ରୋଗୀ ସବୁବେଳେ ଗୋଟାଏ କାମ ବାରମ୍ବାର ପୁନରାବୃତ୍ତି କରି ନ ଥାଏ । ସେତେବେଳେ ଏ ରୋଗକୁ କେବଳ 'ଅବ୍‌ସେଶନ୍' ବୋଲି କୁହାଯାଏ । ଯଥା– ମନ୍ଦିରକୁ ଗଲାବେଳେ ଜଣେ କୁଷ୍ଠରୋଗ ହୋଇଥିବା ଭିକାରିକୁ ଜଣେ ଟଙ୍କାଟିଏ ଦାନ କଲେ । ମନ୍ଦିରରୁ ଫେରିଲା ପରେ ତାଙ୍କ ସ୍ୱାମୀ କହିଲେ ଯେ "ଏମିତି ଆଉ କେବେ ସେମାନଙ୍କୁ ଟଙ୍କା ଦେବ ନାହିଁ । ସେମାନେ ସେ ଟଙ୍କା ହାତରେ ଧରିଲେ, ଅନ୍ୟ ଲୋକଙ୍କୁ ଯେତେବେଳେ ଏ ଟଙ୍କା ଦେଇ କୌଣସି ଜିନିଷ କିଣିବେ, ଯିଏ ଏ ଟଙ୍କା ଛୁଇଁବ, ତା'ର ରୋଗ ହେବାର ସମ୍ଭାବନା ବଢ଼ିବ ।" ଏ କଥା ଶୁଣିଲାରୁ ସ୍ତ୍ରୀଙ୍କ ମନରେ ଦୁଃଖ ତ ହେଲା, ତା'ଛଡ଼ା ସେ ସବୁବେଳେ ଭାବିଲେ, "ତାଙ୍କ ଯୋଗୁଁ କେତେ ଲୋକଙ୍କୁ ବର୍ତ୍ତମାନ କୁଷ୍ଠରୋଗ ହେବ । କେଡ଼େ ଭୁଲ୍ ସେ ନ କଲେ !" ତା'ପରେ ଏମିତି ଗୋଟାଏ ଅବସ୍ଥା ହୁଏ ଯେ ଟଙ୍କାଟାଏ ଦେଖିବା କ୍ଷଣି ସେ ପାସୋରି ପାରନ୍ତି ନାହିଁ କି ମନରୁ ଏ ଭାବନା ଦୂର କରିପାରନ୍ତି ନାହିଁ । ଏପରି ଅଣାୟତ୍ତ ଭାବରେ ଗୋଟାଏ ବିଷୟ ବାରମ୍ବାର ଭାବିବା ବା କହିବା 'ଅବ୍‌ସେଶନ୍'ର ପ୍ରଧାନ ଲକ୍ଷଣ ।

ସାଧାରଣତଃ ଏପରି ରୋଗୀଙ୍କ ଭିତରେ ଶତକଡ଼ା ୫୧ ଜଣଙ୍କଠାରେ ଶୁଚିବାଇ (ସଫେଇ, ଧୋଇବା, ପୋଛିବା, ମାଜିବା, ଗାଧୋଇବା ଇତ୍ୟାଦି କାମ ବହୁତ ବେଳ ଧରି କରିବା), ଶତକଡ଼ା ୪୦ ଜଣଙ୍କର ପୁନରାବୃତ୍ତି (ଦଶ ଥର, କୋଡ଼ିଏ ଥର, ପଚିଶ ଥର, ଶହେ ଥର ଏପରି ଗଣି ଗଣି ଗୋଟାଏ କାମ କରିବା), ଶତକଡ଼ା ୩୮ଙ୍କର ତନଖି ଯାଞ୍ଚ କରିବା (କୌଣସି କାମ ଠିକ୍ ଭାବରେ ହୋଇଛି କି ନାହିଁ, ସେ କଥା ବହୁତ ସମୟ ଧରି ବାରମ୍ବାର ସୂକ୍ଷ୍ମାତିସୂକ୍ଷ୍ମ ଭାବରେ ଦେଖିବା)

ଶତକଡ଼ା ୯ଙ୍କର ଅତିଶୟ ନିୟମ ଓ ଶୃଙ୍ଖଳା ମାନି ଚଳିବା (ସାମାନ୍ୟ ବ୍ୟତିକ୍ରମ ହେଲେ, କୌଣସି ଜିନିଷ ଅସଜଡ଼ା ହୋଇଗଲେ, ଯାହା ପରେ ଯାହା ହେବା କଥା ସେଥିରେ ଟିକେ ଏପଟ ସେପଟ ହେଲେ) ଓ ଏହାଛଡ଼ା ମନ ସ୍ଥିର କରି ନ ପାରିବା ଓ ଅତି ଧୀର ମନ୍ଥର ଭାବରେ କାମ କରିବାର ଲକ୍ଷଣ ଦେଖାଯାଏ ।

କହିବା ବାହୁଲ୍ୟ, ଏ ସବୁ ଲକ୍ଷଣ ରୋଗୀର ଉତ୍କଣ୍ଠା କମାଉଥିବାରୁ ଗୋଟାଏ ଦିଗରେ ଯେପରି ତାକୁ ସାହାଯ୍ୟ କରେ, ସେପରି ଅନ୍ୟାନ୍ୟ କ୍ଷେତ୍ରରେ ତାକୁ ହଇରାଣରେ ପକାଏ । କାରଣ ନିତି ସକାଳୁ ଉଠି ସେ ଯଦି ସବୁବେଳେ ଭାବିଲା, 'କ'ଣ ଛୁଇଁବି ଓ କ'ଣ ଛୁଇଁଚି, କେଉଁଠି ଚାଲିଲେ ଅସନା ଜିନିଷ ମାଡ଼ିବି ନାହିଁ, ତେବେ ତା'ର ସବୁ ସମୟ କେବଳ ଭାବିବାରେ ହିଁ ଯିବ । ବ୍ୟାଙ୍କ୍‌ର କେସିଅର ଯଦି ଟଙ୍କାର ପ୍ରତିଟି ବିଡ଼ାକୁ ଦଶଥର କରି ଗଣିବ, ତା'ର ଗଣିବା କାମ ସରିବ କେତେବେଳେ ? ସେହିପରି ଜଣେ ଲୋକଙ୍କର କଟକରୁ ପୁରୀ ବଦଳି ହୋଇଗଲା । ସେ ସବୁଦିନେ ଟ୍ରେନ୍‌ରେ ଯିବାଆସିବା କଲେ । ସକାଳୁ ଘରୁ ବାହାରନ୍ତି ଓ ସବୁ କାମ ସାରି ସନ୍ଧ୍ୟା ଏକ୍‌ସପ୍ରେସ୍‌ରେ ଆସି ଘରେ ପହଞ୍ଚିଲା ବେଳକୁ ରାତି ହୋଇଯାଏ । ଯଦି ସେ ଟ୍ରେନ୍ ଫେଲ୍ ହୋଇଗଲେ, ତେବେ ଏକ୍‌ସପ୍ରେସ୍ ବସ୍‌ରେ ଖୋର୍ଦ୍ଧା ଆସି ସେଠାରୁ ପୁଣି ଟ୍ରେନ୍ ନେଇ ପୁରୀ ଯିବେ; ଅଥଚ କଟକ ପୁରୀ ବସ୍‌ରେ ସେ ପୁରୀ ଯିବେ ନାହିଁ । ତା'ପରେ ତାଙ୍କର ଆହୁରି ଦୂରକୁ ବଦଳି ହେଲା ଓ ସେ ସବୁଦିନ କଟକରୁ ଟ୍ରେନ୍‌ରେ ଗୋପାଳପୁର ଗଲେ । ଏ ଅବସ୍ଥାରେ ତାଙ୍କର ଚାକିରିର କାମ ସେ ଭଲ ଭାବରେ କରିପାରିଲେ ନାହିଁ କି ଘରର ହାନିଲାଭ ବୁଝିବା, ବଜାରହାଟ କରିବା, ପିଲାଙ୍କୁ ପାଠପଢ଼ାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିବା ଏସବୁ କିଛି କରିପାରିଲେ ନାହିଁ । କମ୍ପାଲ୍‌ସିଭ୍ ବ୍ୟବହାରର ସବୁଗୁଡ଼ିକ ଲକ୍ଷଣ ପରିମିତ ଅବସ୍ଥାରେ ରହିଲେ ଯେପରି ଜୀବନରେ ଉନ୍ନତିର ସହାୟକ ହୋଇଥାଏ, ସେହିପରି ଯେତେବେଳେ ଅତିଶୟ ହୋଇ ଅଣାୟତ୍ତ ଭାବରେ ଦେଖାଦିଏ, ସେତେବେଳେ ମଣିଷକୁ ହଇରାଣ ଓ ଅସୁବିଧାରେ ପକାଏ ।

ରୋଗ ଆରମ୍ଭ ହେବାର ବୟସ

ଶତକଡ଼ା ୮୧ ଜଣ ରୋଗୀଙ୍କର ଏ ରୋଗ ୧୦ ବର୍ଷ ପରେ ଓ ୪୦ ବର୍ଷ ପୂର୍ବରୁ ଆରମ୍ଭ ହୋଇଥିବାର ଘଟଣା ଦେଖାଯାଏ । ଶତକଡ଼ା ୧୦ ଜଣଙ୍କର ଦଶବର୍ଷ ପୂର୍ବରୁ ଓ ନଅ ଜଣଙ୍କର ୧୦ ବର୍ଷ ପରେ ଏ ରୋଗ ହେବାର ଘଟଣା ଜଣାଯାଇଛି ।

ପୁରୁଷଲୋକଙ୍କ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଏଇ ରୋଗ ପାଞ୍ଚରୁ ପନ୍ଦର ବର୍ଷ ଭିତରେ ଆରମ୍ଭ ହେବାର ଦେଖାଗଲା ବେଳକୁ ସ୍ତ୍ରୀଲୋକଙ୍କ କ୍ଷେତ୍ରରେ ୨୫ ରୁ ୩୫ ବର୍ଷ ଭିତରେ ଏ ରୋଗ ଆରମ୍ଭ ହୋଇଥାଏ ।

ଏପରି ରୋଗୀଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ପୋଡୁଆଁ ପିଲାମାନଙ୍କ ସଂଖ୍ୟା ବେଶି ଥିବାର ଦେଖାଯାଇଛି ।

ଭାରତବର୍ଷ, ଚୀନ, ଜାପାନ, ଇଜିପ୍ଟ ଓ ପାଶ୍ଚାତ୍ୟ ଦେଶଗୁଡ଼ିକରେ ଏ ରୋଗ ଦେଖାଯାଉଥିବାରୁ ଏ ରୋଗ କୌଣସି ଏକ ବିଶେଷ ସଂସ୍କୃତି ବା ପରମ୍ପରା ସହିତ ଜଡ଼ିତ ଥିଲା ପରି ଜଣାଯାଉ ନାହିଁ ।

ଯେଉଁମାନଙ୍କ ଭିତରେ ଶୁଚିବାଇ ବା ତନଖିବା ଓ ଯାଞ୍ଚ କରି ଦେଖିବାର ଲକ୍ଷଣ ରହିଛି, ସେପରି ରୋଗୀଙ୍କର ମାଆମାନେ ଅତି ସାମାନ୍ୟ ଭୁଲ୍ ତ୍ରୁଟି ସହିପାରନ୍ତି ନାହିଁ, ସବୁ କାମ ନିଖୁଣ ଭାବରେ କରିବା ଉପରେ ବହୁତ ଜୋର ଦିଅନ୍ତି ଓ ପରିଷ୍କାର ପରିଛନ୍ନ ରହିବା, ବିଧିବିଧାନ ମାନି ଚଳିବାଟା ସେମାନଙ୍କର ସ୍ୱଭାବଗତ ହୋଇଥାଏ ।

ଏ ରୋଗ ପୁରୁଷ ଓ ସ୍ତ୍ରୀଲୋକଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ସମାନ ସଂଖ୍ୟାରେ ଦେଖାଯାଏ ।

ଆତଙ୍କ

ସାଧାରଣ ଉତ୍କଣ୍ଠା, ବିଶେଷ ଭୟ ବା ମନରେ ବାରମ୍ବାର ଦୁଶ୍ଚିନ୍ତା ଉଦୟ ହେଲେ (ଅବସେଶନ୍) ଭୟ ଓ ଉତ୍କଣ୍ଠାର ଅନୁଭୂତି ବଢ଼ିଯାଇ ଆତଙ୍କରେ ପରିଣତ ହୁଏ । ଅନେକ ସମୟରେ ଉତ୍କଣ୍ଠାଗ୍ରସ୍ତ ରୋଗୀ ହଠାତ୍ ଆତଙ୍କଗ୍ରସ୍ତ ହେବାର ଘଟଣା ମଧ୍ୟ ଦେଖାଯାଏ । ଉକ୍ତ ରୋଗୀଙ୍କୁ ଏ ଅବସ୍ଥାରେ କ'ଣ ଲାଗିଲା ବୋଲି ପଚାରିଲେ ସେମାନେ କୁହନ୍ତି ଯେ ହଠାତ୍ ତାଙ୍କର ଘୋର ଉଦ୍‌ବେଗ ହୋଇ ଦେହ ବହୁତ ଖରାପ ଲାଗେ, ଚାରିଆଡ଼େ ଅନ୍ଧକାର ଦେଖାଯାଏ, ପାଦ ଠିକ୍‌ରେ ପକାଇପାରନ୍ତି ନାହିଁ, ପାଦତଳ ମାଟି ଘୂରିଲା ପରି ଲାଗେ, ମୁଣ୍ଡ ବୁଲାଏ, ହାର୍ଟ ପଲ୍‌ପିଟେସନ୍ ବହୁତ ବଢ଼ିଯାଏ, ନିଶ୍ୱାସ ଅଟକିଗଲା ଭଳି ଲାଗୁଥିବାରୁ ସେମାନେ ଜୋର୍‌ରେ ନିଃଶ୍ୱାସ ନେଇ ଧଇଁସଇଁ ହୋଇଯାଆନ୍ତି, ତଣ୍ଟିରେ କ'ଣ ଅଟକିଗଲା ପରି ଲାଗୁଥିବାରୁ କଥା କହିପାରନ୍ତି ନାହିଁ, ସେମାନଙ୍କୁ ମୂର୍ଚ୍ଛା ହୋଇଗଲା ପରି ଲାଗେ କିମ୍ବା ମୃତ୍ୟୁ ଆସିଗଲା ବୋଲି ଭାବନ୍ତି । ଅନେକ ସମୟରେ ସେମାନେ ବଡ଼ପାଟିରେ ଚିର୍‌ଚିରେଇ ଉଠନ୍ତି । ତାଙ୍କୁ ଲାଗେ, ସେମାନେ ଯେପରି ସବୁ କାଣ୍ଡଜ୍ଞାନ ହରାଇ ପାଗଳ ହୋଇଯାଉଛନ୍ତି ।

ବ୍ରିଟିଶ୍ ମେଡିକାଲ୍ ପତ୍ରିକା 'ଲ୍ୟାନସେଟ୍'ରେ ଏପରି ଜଣେ ଭୁକ୍ତଭୋଗୀଙ୍କ ବର୍ଣ୍ଣନା ଦିଆଯାଇଛି– ''ମୁଁ ଯେତେବେଳେ ଏପରି ଘୋର ଆତଙ୍କ ଅନୁଭବ କରେ, ମୋର କୁଆଡ଼େ ଗୋଟାଏ ଦୌଡ଼ି ପଳାଇଯିବାକୁ ମନ ହୁଏ...ସାଧାରଣତଃ ମୁଁ ଦୌଡ଼ିଯାଇ ମୋର ସାଙ୍ଗ ପାଖରେ ପହଞ୍ଚେ । ତାକୁ ଦେଖିଲା କ୍ଷଣି ମୋ ଦେହରେ ଜୀବନ ପଶେ । ମୁଁ ଜାଣେ ଏମିତି ବେଳ ଅବେଳରେ ସବୁବେଳେ ତା' ଘରକୁ ଦୌଡ଼ିଲାରୁ ସେ ହଇରାଣ ହେଉଛି । ମୋତେ ସେତେବେଳେ ଭାରି ଖରାପ ଲାଗେ, ଲାଜ ଲାଗେ, ନିଜର ଦୁର୍ବଳତା ପାଇଁ ନିଜ ଉପରେ ରାଗ ହୁଏ । ତଥାପି ମୋତେ ଏତେ ଅତଙ୍କ ଲାଗେ ଯେ ମୁଁ ନ ଯାଇ ରହିପାରେ ନାହିଁ ।''

ସାଧାରଣତଃ ଏପରି ଆତଙ୍କ ଅନୁଭୂତି ଅଳ୍ପ କେଇ ମିନିଟ୍ ରହି ଚାଲିଯାଏ । ଦୀର୍ଘ ସମୟ ଧରି ଆତଙ୍କ ବୋଧ ହେବାର ଘଟଣା ଅତି ବିରଳ । ଯେଉଁ ସ୍ଥାନରେ ତା'ର ଏଇ ଅନୁଭୂତି ଘଟିଥାଏ ସେ ସେଠିକି ବହୁତ ଦିନ ପାଇଁ ଯିବାକୁ ଚାହେ ନାହିଁ ।

ଏପରି ଅନୁଭୂତି ପରେ ରୋଗୀର ଦେହରେ କୌଣସି ଦୁର୍ବଳତା ବା ଅସୁସ୍ଥତା ଦେଖାଯାଏ ନାହିଁ । ଏଇ ଅନୁଭୂତି ଚାଲିଗଲା ପରେ ସେ ପୁଣି ଆଗ ପରି ସ୍ୱାଭାବିକ ଭାବରେ ସବୁ କାମ କରିଥାଏ । ଏହି ଅବସ୍ଥାରେ ହିଁ ଅଧିକାଂଶ ଭୁକ୍ତଭୋଗୀ ଡାକ୍ତରଙ୍କ ପାଖକୁ ଯାଆନ୍ତି । କାରଣ ଭୟ ଓ ଉତ୍କଣ୍ଠା କାହିଁକି ହେଉଛି ସେ ବିଷୟ ରୋଗୀ କିଛିଟା ବୁଝିପାରନ୍ତି ଓ ଏପରି ହେଲେ କ'ଣ କରିବେ, ସେକଥା ମଧ୍ୟ ଜାଣିଥାନ୍ତି । (ଯାହାର ବଜ୍ର-ବିଜୁଳିକୁ ଭୟ ବା ବିଲେଇକୁ ଭୟ, ସେ ପାଖରେ ପଶନ୍ତିନି ।) ଲୋକଙ୍କ ସାମ୍ନାରେ କଥା କହିବାକୁ ଅଡୁଆ ଲାଗିଲେ କିମ୍ୱା କିଏ ତାଙ୍କୁ ଅନେଇଲେ ଯଦି ଅସ୍ୱସ୍ତି ଲାଗେ, ତେବେ ଘରକୁ ଲୋକ ଆସିଲେ ସେ ଆଡୁଆଳରେ ରହି ଅନ୍ୟ କ'ଣ କରନ୍ତି । ମାତ୍ର ଆତଙ୍କର ଅନୁଭୂତି ଭୟ ଓ ଉଦ୍‌ବେଗଠାରୁ ବହୁତ ଅଲଗା ହୋଇଥିବାରୁ କାହିଁକି ଏପରି ହେଉଛି ସେ କଥା ବୁଝିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କଲେ ମଧ୍ୟ ସେମାନେ ଥଳକୂଳ ପାଆନ୍ତି ନାହିଁ । ଯାହାର ଖଟରେ ଶୋଇଲା ବେଳେ ଏପରି ଅନୁଭୂତି ହୁଏ, ସେ ଆଉ ଡରି ଖଟରେ ଶୁଏ ନାହିଁ । ସେହିପରି ଯଦି ଅଫିସ୍ ଗଲାବେଳେ ଟ୍ରେନ୍ ବା ବସ୍‌ରେ ଏଭଳି ଅନୁଭୂତି ହୁଏ ବା ଚାକିରି ଜାଗାରେ ନିଜ କାମର ସାଧାରଣ ଗଫଲ୍‌ତି ଯୋଗୁଁ ଚାକିରିରେ ଆଞ୍ଚ ଆସିବାର ଦୁଶ୍ଚିନ୍ତା ବଢ଼ିବାରୁ ସେ ଏପରି ଆତଙ୍କିତ ହୋଇଥାଆନ୍ତି, ତାହାହେଲେ ସେଭଳି ଜାଗାକୁ ସେମାନେ ନ ଯିବା ପାଇଁ ପ୍ରାଣପଣେ ଚେଷ୍ଟା କରନ୍ତି, ଘରେ ଛୁଟି ନେଇ ରହିବାକୁ ବାଧ୍ୟ ହୁଅନ୍ତି ଓ ଅନେକ କ୍ଷେତ୍ରରେ ହଠାତ୍ ଚାକିରି ଛାଡ଼ି ଦେଇ ହଇରାଣରେ ପଡ଼ନ୍ତି ।

ଯଦିଓ ପ୍ରାୟ ଆତଙ୍କ ରୋଗ ଭୋଗୁଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କୁ ସାଧାରଣ ଭାବରେ ପରୀକ୍ଷା କଲେ କୌଣସି ହୃଦ୍‌ଯନ୍ତ୍ରର ବୈକଲ୍ୟ ଦେଖାଯାଏ ନାହିଁ, ତଥାପି ବିଶେଷ ଧରଣର ହୃଦ୍‌ଯନ୍ତ୍ରର ଗୋଳମାଳ କେତେକ ଆତଙ୍କଗ୍ରସ୍ତ ରୋଗୀଙ୍କଠାରେ ଦେଖାଯାଉଥିବାରୁ ସେମାନଙ୍କୁ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ପରୀକ୍ଷା କରିବା ଦରକାର । ମାଇଟ୍ରାଲ ଭାଲ୍‌ଭ ପ୍ରୋଲାପ୍‌ସ ହେବାର ଘଟଣା ସାଧାରଣ ଲୋକଙ୍କ ଭିତରେ ଶତକଡ଼ା ୪ ଜଣଙ୍କଠାରେ ଦେଖାଯାଉଥିଲା ବେଳେ ଆତଙ୍କଗ୍ରସ୍ତ ରୋଗୀଙ୍କ ଭିତରେ ୫୦ ଜଣଙ୍କର ହୋଇଥିବାର ଘଟଣା ସର୍ଭେରୁ ମିଳୁଛି । ସେହିପରି ପବ୍ଲିକ୍ ଜାଗାରେ ଯେଉଁମାନେ ଘୋର ଉତ୍କଣ୍ଠା ଅନୁଭବ କରନ୍ତି, ସେମାନଙ୍କ ଭିତରେ ଶତକଡ଼ା ୪୪ ଜଣଙ୍କର ମାଇଟ୍ରାଲ ଭାଲ୍‌ଭ ପ୍ରୋଲାପ୍‌ସ ଥିବାର ଜଣାଯାଇଛି । ସେଥିପାଇଁ ଆତଙ୍କଗ୍ରସ୍ତ ରୋଗୀଙ୍କୁ

କେବଳ ମନୋବୈଜ୍ଞାନିକ ପରୀକ୍ଷା କରି ରହିଯିବା ଠିକ୍ ହେବ ନାହିଁ, ଡାକ୍ତର ଓ ମନୋବୈଜ୍ଞାନିକ ଉଭୟ ତାଙ୍କୁ ପରୀକ୍ଷା କରି ଚିକିତ୍ସାର ବ୍ୟବସ୍ଥା କଲେ ଏପରି ରୋଗୀଙ୍କର ଆରୋଗ୍ୟର ସମ୍ଭାବନା ବଢ଼େ ।

ହାଇପୋକଣ୍ଡ୍ରିଆ ବା ବିଭିନ୍ନ ରୋଗ ହେବାର ଭୟ

ଏ ରୋଗର ପ୍ରଧାନ ଲକ୍ଷଣ ହେଲା, ରୋଗୀ ଭାବେ– ତା'ର ବିଭିନ୍ନ ରୋଗ ହେଉଛି । ଏପରି ରୋଗୀଙ୍କୁ ଦେଖିଲେ ଡାକ୍ତରମାନେ ଚିଡ଼ନ୍ତି । କାରଣ ଏମାନଙ୍କୁ ପରୀକ୍ଷା କରି ଡାକ୍ତରଙ୍କର ଅଯଥାରେ ବହୁତ ସମୟ ନଷ୍ଟ ହୁଏ । ବିଶେଷ କରି ଯେଉଁମାନେ ବ୍ରେନ୍ ଟିଉମର, ହୃଦ୍‌ରୋଗ, କ୍ୟାନ୍‌ସର ଇତ୍ୟାଦି ରୋଗର ଲକ୍ଷଣ ନିଜଠାରେ ଦେଖୁଛନ୍ତି ବୋଲି କହୁଛନ୍ତି, ତାଙ୍କୁ ହାସପାତାଳରେ ରଖି ବହୁତ ବ୍ୟୟସାଧ ପରୀକ୍ଷା କରିବାକୁ ପଡ଼େ । ଶେଷରେ ଜଣାଯାଏ ଯେ ଉତ୍କଣ୍ଠା ଯୋଗୁଁ ଏପରି ହେଉଛି ।

ଏପରି ରୋଗୀ ହୋମିଓପାଥି, କବିରାଜୀ, ଡାକ୍ତରୀ ଏମିତି ବହୁତ ପ୍ରକାର ଚିକିତ୍ସା କରନ୍ତି ଓ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ଔଷଧ ଖାଆନ୍ତି । ଘରଲୋକ ଓ ପାରିବାରିକ ଡାକ୍ତର ସେମାନଙ୍କର ରୋଗ କଥା ଶୁଣି ଶୁଣି ଏତେ ଅଭ୍ୟସ୍ତ ହୋଇଯାଇଥାନ୍ତି ଯେ ସେମାନଙ୍କର ଯଦି କେବେ କୌଣସି ଗୁରୁତର ରୋଗ ହୁଏ, ସେଥିପ୍ରତି କେହି ଆଉ ଗୁରୁତ୍ୱ ଦିଅନ୍ତି ନାହିଁ । ମନେରଖିବା କଥା ଯେ ଉତ୍କଣ୍ଠାଗ୍ରସ୍ତ ରୋଗୀର ଡିସେଣ୍ଟ୍ରୀ, ବିଷାକ୍ତ ଖାଦ୍ୟ ଖାଇ ଡାଇରିଆଠାରୁ ଆରମ୍ଭ କରି ବ୍ରେନ୍ ଟିଉମର, କ୍ୟାନ୍‌ସର ଇତ୍ୟାଦି ସବୁ ରୋଗ ହୋଇପାରେ । ଯାହାର ଟାଇଫଏଡ୍ ହୋଇଛି, ତାଙ୍କୁ ସେପରି ନିଉମୋନିଆ ହୋଇପାରେ । ସେମିତି ବିଭିନ୍ନ ରୋଗ ଜଣକୁ ଏକା ସମୟରେ ହୋଇପାରେ । ଏହାଛଡ଼ା ହାର୍ଟଆଟାକ୍, କ୍ୟାନ୍‌ସର ପରି ରୋଗ ହେଲେ ବା ଦୁର୍ଘଟଣାରେ ଜଖମ ହେଲେ, ରୋଗ ଯୋଗୁଁ ଅପରେସନ୍ କରି ରୋଗୀର ଗୋଡ଼ କାଟି ବାଦ୍ ଦେବାକୁ ପଡ଼ିଲେ ରୋଗୀଠାରେ ଉତ୍କଣ୍ଠା ଓ ମାନସିକ ବିଷାଦ ଦେଖାଦିଏ । ସେତେବେଳେ ଯଦି ରୋଗୀର ମାନସିକ ଲକ୍ଷଣର ଉପଶମ ପାଇଁ ଚିକିତ୍ସା କରା ନ ଯାଏ, ରୋଗୀ ବିଷାଦଗ୍ରସ୍ତ ହୋଇ ଆତ୍ମହତ୍ୟା କରିବାର ଘଟଣା ପ୍ରାୟ ଘଟିଥାଏ ।

ଅନେକ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଉତ୍କଣ୍ଠା ଓ ମାନସିକ ବିଷାଦ ସଂଶ୍ଳିଷ୍ଟ ହୋଇ ରହିଥିବାର ଦେଖାଯାଏ (ଏ ବିଷୟଟି ମାନସିକ ବିଷାଦ ଅଧ୍ୟାୟରେ ବିସ୍ତାରିତ ଭାବରେ ଆଲୋଚିତ ହେବ) । ଉତ୍କଣ୍ଠା ଓ ମାନସିକ ବିଷାଦ ରୋଗରେ କେତେଗୁଡ଼ିଏ ସମାନ ଲକ୍ଷଣ ଦେଖାଯାଏ ଓ ଅଳ୍ପ କେତେକ କ୍ଷେତ୍ରରେ ବୈଷମ୍ୟ ଥିବାରୁ ଅନେକ ସମୟରେ ଲୋକେ ମାନସିକ ବିଷାଦକୁ ସାଧାରଣ

ଉତ୍କଣ୍ଠା ବୋଲି ଭାବନ୍ତି । କିନ୍ତୁ ମାନସିକ ବିଷାଦଗ୍ରସ୍ତ ରୋଗୀ ଅଧିକ ସଂଖ୍ୟାରେ ଆତ୍ମହତ୍ୟା କରୁଥିବାରୁ ଏପରି ରୋଗୀଙ୍କୁ ବେଶି ଜଗିବାକୁ ପଡ଼େ । ସବୁ ଉତ୍କଣ୍ଠାଗ୍ରସ୍ତ ରୋଗୀଙ୍କଠାରେ ମାନସିକ ବିଷାଦ ଦେଖାଯାଏ ନାହିଁ; ମାତ୍ର ସବୁ ବିଷାଦଗ୍ରସ୍ତ ରୋଗୀଙ୍କଠାରେ ଘୋର ଉତ୍କଣ୍ଠା ଦେଖାଯାଏ ।

ପିଲାମାନଙ୍କର ଉତ୍କଣ୍ଠା

ଅଚିହ୍ନା ବାରିବା– ଅଚିହ୍ନା ଲୋକ ଦେଖିଲେ ଛଅମାସର ପିଲା କାନ୍ଦିବାର ଘଟଣା ପ୍ରାୟ ସମସ୍ତେ ଜାଣନ୍ତି । ସାଧାରଣତଃ ଛଅରୁ ୨୪ ମାସ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ପିଲାଙ୍କଠାରେ ଏପରି ଦେଖାଯାଏ । ଅଚିହ୍ନା ଲୋକ ଦେଖିଲେ ପିଲା ତାଙ୍କ ଆଡ଼କୁ ଅନାନ୍ତି ନାହିଁ । ସେତେବେଳେ ପିଲାଙ୍କ ହାର୍ଟ ରେଟ୍ ବଢ଼ିବାର ଦେଖାଯାଇଛି । ୯/୧୦ ମାସ ବୟସରେ ସେମାନେ ମୁହଁ ବୁଲେଇ ନିଅନ୍ତି, ମା' ପଛରେ ଲୁଚନ୍ତି, ଗରୁଣ୍ଡି, ଗୁରୁଣ୍ଡି ଚିହ୍ନାଲୋକ ପାଖକୁ ପଳାନ୍ତି ଓ ଧରି ପକେଇଲେ ବଡ଼ପାଟିରେ କାନ୍ଦନ୍ତି । ଯଦିଓ ଅଚିହ୍ନା ବଡ଼ ମଣିଷଙ୍କୁ ଦେଖିଲେ ପିଲାମାନେ ଉତ୍କଣ୍ଠା ପ୍ରକାଶ କରିଥାନ୍ତି, କିନ୍ତୁ ଅନ୍ୟ ଅଚିହ୍ନା ସାନପିଲାକୁ ଦେଖିଲେ ସେମାନେ ଶଙ୍କିଯାଆନ୍ତି ନାହିଁ । ନୂଆ ପିଲାଟି ଯଦି ତାଙ୍କୁ ଚୁମୁଟିଲା, ବାଳ ଟାଣିଲା କି କେଞ୍ଚିଲା, ତେବେ ତାଙ୍କୁ ଦେଖି ଡରନ୍ତି । ଅଚିହ୍ନା ଜାଗାରେ ବା ପୁରୁଣା ଘର ଛାଡ଼ି ନୂଆ ଘରକୁ ଗଲେ ପିଲାଙ୍କର ଶୋଇବାରେ ଓ ଖାଇବାରେ ଗୋଳମାଳ ଦେଖାଯାଏ ଓ ସେମାନେ ମାଆ ବା ଆୟା; ଯିଏ ତାଙ୍କର ଯତ୍ନ ନେଉଥାଏ, ତାକୁ ଜାବୁଡ଼ି କରି ରୁହନ୍ତି । ଦଣ୍ଡେ ପାଖରୁ ଗ୍ଭଲିଗଲେ କାନ୍ଦନ୍ତି ।

ସାଧାରଣତଃ ପିଲାକୁ ଦୁଇବର୍ଷ ହେଲା ପରେ 'ଅଚିହ୍ନା କରିବା' ଢଙ୍ଗ ଆଉ ଦେଖାଯାଏ ନାହିଁ । ଯେଉଁ ପିଲା ତା'ପରେ ମଧ୍ୟ ଲୋକଙ୍କ ପାଖକୁ ଯାଏ ନାହିଁ ଓ ଅତି ଲାଜକୁଳା ହୋଇଥାଏ, ସେମାନେ ବଡ଼ ହେଲେ ବେଶି ଉତ୍କଣ୍ଠିତ ହେବାର ଦେଖାଯାଏ ।

ଯେଉଁ ପିଲା ଗୋଟିକିଆ ଘରେ ବଢ଼ିଛି, ଜଣକ ହେପାଜତରେ ବଢ଼ିଛି, ଡାକ୍ତର, ନର୍ସ ପରି ଅଚିହ୍ନାଲୋକ ତାକୁ ଇଞ୍ଜେକ୍‌ସନ୍ ଦେଇଛନ୍ତି ବା ମାଡ଼ିବସି ଔଷଧ ଖୁଆଇଛନ୍ତି, ଘରେ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କଠାରୁ ଅନାଦର ଓ ଅବହେଳା ପାଇ ବଢ଼ିଛି (ଆଶ୍ରିତ, ଅନାଥ, ଝିଅପିଲା, ଅସୁନ୍ଦର ପିଲା), ଅତି ନିର୍ଭରଶୀଳ ହୋଇ ବଢ଼ିଛି ଓ ବିଭିନ୍ନ ବିଷୟକୁ ଡରି ବଢ଼ିଛି; ତାହାହେଲେ ସେପରି ପିଲାଙ୍କଠାରେ ବେଶିଦିନ ଯାକେ ବିଭିନ୍ନ ଉତ୍କଣ୍ଠା ଓ ଭୟର ଲକ୍ଷଣ ଦେଖାଯାଇଥାଏ ।

ସାଧାରଣତଃ ପିଲାଙ୍କର ଉତ୍କଣ୍ଠା ଭାବ ସାମୟିକ । ବଡ଼ମାନଙ୍କ ପରି ସ୍ଥାୟୀ ଉତ୍କଣ୍ଠାଭାବ ସେମାନଙ୍କଠାରେ ଦେଖାଯାଏ ନାହିଁ । ଜୀବନରେ ପରିବର୍ତ୍ତନ ଘଟିଲେ ସେମାନେ ପରିବର୍ତ୍ତନ

ଘଟିଥିଲାବେଳେ ଉତ୍କଣ୍ଠିତ ହୁଅନ୍ତି ଓ ଯେତେବେଳେ ପରିବର୍ତ୍ତିତ ଅବସ୍ଥା ସ୍ଥାୟୀ ହୋଇଯାଏ, ସେମାନେ ମଧ୍ୟ ସ୍ୱାଭାବିକ ଭାବ ଫେରିପାଆନ୍ତି । ଏଥିପାଇଁ ମାଆଠାରୁ କ୍ଷୀର ଛାଡ଼ିଲା ବେଳେ, ନୂଆ ଭାଇ କି ଭଉଣୀ ଜନ୍ମ ହେଲେ, ପାଇଖାନାରେ ଝାଡ଼ା ଯିବା ଶିଖିଲା ବେଳେ ସେମାନଙ୍କଠାରେ ଉତ୍କଣ୍ଠା ଦେଖାଯାଏ । ବିଶେଷକରି ପିଲା ବିଛଣାରେ ପରିସ୍ରା କଲେ ବା ଲୁଗାପଟାରେ ଝାଡ଼ା ଫେରିଦେଲେ ଯଦି ବେଶି ଗାଳି ଖାଏ କିମ୍ବା ଏଇ ଘଟଣା ନେଇ ପିଲାଙ୍କୁ ଚିଡ଼େଇଲେ, ଛିଗୁଲେଇଲେ ବା ବାଡ଼େଇଲେ ସେମାନେ ବହୁତ ଉତ୍କଣ୍ଠିତ ହୁଅନ୍ତି, ପୁଣି ମନରେ ଉତ୍କଣ୍ଠା ବଢ଼ିଲେ ଝାଡ଼ା ପରିସ୍ରା ସମ୍ଭାଳି ପାରନ୍ତି ନାହିଁ; ବାପା ମାଆ ଅଧୈର୍ଯ୍ୟ ନ ହୋଇ ପିଲାକୁ ପରିବର୍ତ୍ତିତ ଅବସ୍ଥା ସହିତ ଅଭ୍ୟସ୍ତ ହେବାକୁ ଯଥେଷ୍ଟ ସମୟ ଦିଅନ୍ତି; ତେବେ ପିଲାମାନେ ଜୀବନର ବିଭିନ୍ନ ପରିବର୍ତ୍ତନ ସତ୍ତ୍ୱେ ସେତେ ବିଚଳିତ ହୁଅନ୍ତି ନାହିଁ ।

ବିଚ୍ଛେଦଜନିତ ଉତ୍କଣ୍ଠା

ମାଆ, ବଡ଼ଭଉଣୀ, ଜେଜେମା, ବାପା, ଜେଜେବାପା ପରି ନିକଟରେ ଥିବା ଯେଉଁ ଲୋକଙ୍କ ସହିତ ପିଲା ବଢ଼ିଥାନ୍ତି; ସେମାନେ ପାଖରୁ ଚାଲିଗଲେ ପିଲା ଉତ୍କଣ୍ଠିତ ହୁଅନ୍ତି । ବିଶେଷତଃ ମାଆକୁ ନ ଦେଖିଲେ ସବୁ ପିଲା କାନ୍ଦନ୍ତି । ନଅରୁ ତେର ମାସ ବୟସ ଭିତରେ ମାଆକୁ ଛାଡ଼ି ରହିବାକୁ ପଡ଼ିଲେ ପିଲା ଭାରି ବ୍ୟସ୍ତ ହୁଅନ୍ତି । ତା'ପରେ ଧୀରେ ଧୀରେ କାନ୍ଦିବା ଓ ଅଥୟ ହେବାର ଭାବ କମିଯାଏ ଏବଂ ଦୁଇ ବର୍ଷ ବେଳକୁ ମାଆକୁ ଛାଡ଼ି ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ ସହିତ ପିଲା ବୁଲିଯାଆନ୍ତି । ମାଆ ସିନେମା ଦେଖିବାକୁ ଗଲେ ବା ବଜାର କରି ଗଲେ ଆଉ ସେମାନେ ମାଆକୁ ଖୋଜନ୍ତି ନାହିଁ । ମାଆ ଯଦି ବେଶି ବେଳ ପାଇଁ ବାହାରେ ରୁହେ, ବିଶେଷକରି ରାତିରେ ଫେରି ନ ଆସେ (ଡାକ୍ତରଖାନାରେ ମାଆକୁ ରହିବାକୁ ପଡ଼ିଲେ କିମ୍ବା ବାପଘରେ କାହାର ସଂକ୍ରାମକ ରୋଗ ହୋଇଥିଲେ ପିଲାକୁ ଛାଡ଼ି ବାପଘରକୁ ଯିବାକୁ ପଡ଼ିଲେ); ତାହାହେଲେ ପିଲା ଅଝଟ ହୋଇ କାନ୍ଦନ୍ତି । ଯାହା ସହିତ ପ୍ରଗାଢ଼ ମମତାର ବନ୍ଧନ ରହିଛି, ସେ ଲୋକକୁ ବେଶି ସମୟ ପାଇଁ ନ ଦେଖିଲେ ପିଲା ଝୁରି ହୁଅନ୍ତି ।

ଅନ୍ଧ ପିଲାମାନଙ୍କଠାରେ ମଧ୍ୟ ସମାନ ପ୍ରତିକ୍ରିୟା ଦେଖାଯାଏ । ସେମାନେ ମାଆର କଣ୍ଠସ୍ୱର, ଦେହର ବାସ୍ନା, ମାଆର କୋଳ ଓ କାଖ ହୋଇ କିଏ ମାଆ ବୋଲି ଜାଣିଥାଆନ୍ତି । ଅନ୍ୟ ଲୋକ ଧରିଲେ ମାଆ ନୁହଁ ବୋଲି ବୁଝିପାରନ୍ତି । ପ୍ରାୟ ଅଢ଼େଇ ବର୍ଷ ବୟସ ବେଳକୁ ପିଲାର ଘରଲୋକଙ୍କୁ ଛାଡ଼ି ରହିବାରେ ସେତେ ଅସୁବିଧା ହୁଏ ନାହିଁ । ତିନି ବର୍ଷ ବେଳକୁ ସେମାନେ ଦିନରେ ଦୁଇ ତିନି ଘଣ୍ଟା ପାଇଁ ନର୍ସରୀ ସ୍କୁଲଗଲେ ବା ମାଆ କାମକୁ ଗଲେ, 'ବ୍ୟସ୍ତ'ରେ ରହିଲେ ସେତେ ଅଶାନ୍ତି ହୁଅନ୍ତି ନାହିଁ । ନୂଆ ହୋଇ ପିଲା ସ୍କୁଲକୁ ଯିବାକୁ

ଆପତ୍ତି କରନ୍ତି, କନ୍ଦାକନ୍ଦି କରନ୍ତି, ସ୍କୁଲ ଯିବାକୁ ଲୁଚନ୍ତି; ମାତ୍ର ମାସେ ଦୁଇମାସ ଭିତରେ ଥରେ ଅଭ୍ୟାସରେ ପଡ଼ିଗଲେ ସେମାନେ ଖୁସିରେ ସ୍କୁଲ ଯାଆନ୍ତି । ଏଇ ଅବସ୍ଥାରେ ପିଲା ସ୍କୁଲରୁ ଘରକୁ ଫେରିଲେ ଘରଲୋକଙ୍କ କଥା ମାନନ୍ତି ନାହିଁ, ଅଝଟ ହୁଅନ୍ତି, ତୁଚ୍ଛାଟାରେ ଜିଦ୍ କରନ୍ତି, ମାଆକୁ ବାଡ଼ାନ୍ତି ଏବଂ ମାଆ ପାଖକୁ ଯାଆନ୍ତି ନାହିଁ । ଏସବୁ ପ୍ରତିକ୍ରିୟା ସ୍ୱାଭାବିକ ପ୍ରତିକ୍ରିୟା ବୋଲି ଜାଣିବେ । ଯଦି ଏପରି ପ୍ରତିକ୍ରିୟା ବହୁତ ଦିନ ଧରି ଦେଖାଯାଏ, ତା'ହେଲେ ସ୍କୁଲରେ ଧମକ, ଗାଳି ମାଡ଼ ବା ସାଙ୍ଗ ପିଲାଙ୍କର ଅପ୍ରୀତିକର ବ୍ୟବହାର ଯୋଗୁଁ ପିଲା ଉତ୍କଣ୍ଠିତ ହେଉଛି ବୋଲି ଜାଣିବେ । ଅଧିକାଂଶ ପିଲା ସ୍କୁଲ ଗଲେ ବା ଦେହ ଖରାପ ଯୋଗୁଁ ଡାକ୍ତରଖାନାରେ ଭର୍ତ୍ତି ହେଲେ ଏଭଳି ବ୍ୟତିବ୍ୟସ୍ତ ହୁଅନ୍ତି । ସେଥିପାଇଁ ସେମାନଙ୍କୁ ନୂଆ ଜାଗା ବିଷୟରେ ଆଗରୁ କହି ସେମାନଙ୍କ ମନକୁ ପ୍ରସ୍ତୁତ କଲେ ଉତ୍କଣ୍ଠା ବହୁତ କମିଯିବ । ଯେଉଁ ପିଲାମାନେ ଆଗରୁ ମାଆକୁ ଛାଡ଼ି ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ ପାଖରେ ଖୁସିରେ ରହିଛନ୍ତି, ସେମାନେ ମଧ୍ୟ କମ୍ ଉତ୍କଣ୍ଠା ବୋଧ କରନ୍ତି ।

ମାଆ କି ବାପା ମରିଗଲେ ପିଲା ପ୍ରଥମେ ବହୁତ ରାଗନ୍ତି । ଏଇ ଅବସ୍ଥାରେ ବହୁତ ଅଝଟ ହୋଇ କାନ୍ଦନ୍ତି । ଅନ୍ୟ କାହା ହାତରୁ ଖାଆନ୍ତି ନାହିଁ, କାହା ପାଖରେ ଶୁଅନ୍ତି ନାହିଁ କି ଏକୁଟିଆ ଶୁଅନ୍ତି ନାହିଁ, ଚିର୍‌ଚିରେଇ ଉଠି କାନ୍ଦନ୍ତି ଓ ମଲା ଲୋକକୁ ବହୁତ ଖୋଜନ୍ତି । ଦ୍ୱିତୀୟ ଅବସ୍ଥାରେ ଉଦାସ ଭାବ ଦେଖାଦିଏ । ସେମାନେ ଆଉ କାନ୍ଦନ୍ତି ନାହିଁ କି ଖୋଜନ୍ତି ନାହିଁ, ଚୁପ୍‌ଚାପ୍ ରୁହନ୍ତି, ଖେଳନ୍ତି ନାହିଁ, ଖାଆନ୍ତି ନାହିଁ, ଖୁସି ହୁଅନ୍ତି ନାହିଁ, ଚିହ୍ନା ଲୋକକୁ ଦେଖିଲେ ଅଚିହ୍ନା ଲୋକଙ୍କୁ ଦେଖିଲା ପରି ଅନାନ୍ତି । ଏପରି ଅବସ୍ଥାରେ ବିଷାଦର ଲକ୍ଷଣ ଦେଖାଯାଏ– ଯେମିତି ସେମାନେ କିଛି ଅନୁଭବ କରିପାରୁ ନାହାନ୍ତି, ମୁହଁ ତଳକୁ କରି ରୁହନ୍ତି, କାହାରିକୁ ଅନାନ୍ତି ନାହିଁ, ନିର୍ଜୀବ ପରି ପଡ଼ି ରୁହନ୍ତି ।

ଅଧିକାଂଶ ପିଲା ଗୋଟିଏ ସମୟରେ ଚାପଦାୟକ ବା ଦୁଃଖଦାୟକ ପରିସ୍ଥିତିର ପ୍ରଭାବରୁ ମୁକ୍ତ ହୋଇ ପୁଣି ସ୍ୱାଭାବିକ ଅବସ୍ଥାକୁ ଫେରିଆସନ୍ତି; ମାତ୍ର ଏକାବେଳେ ଯଦି ଗୁଡ଼ାଏ ଦୁଃଖଦାୟକ ଘଟଣା ଓ ଚାପଦାୟକ ପରିସ୍ଥିତି ଭିତର ଦେଇ ଯିବାକୁ ପଡ଼େ, ତାହାହେଲେ ଭବିଷ୍ୟତରେ ଉତ୍କଣ୍ଠା ଓ ଅନ୍ୟ ମାନସିକ ରୋଗ ହେବାର ସମ୍ଭାବନା ବଢ଼ିଥାଏ ।

ବଡ଼ ହେଲା ପରେ ମଧ୍ୟ ପାଠ ପଢ଼ିବାପାଇଁ ବା ଚାକିରି କରିବାପାଇଁ ସ୍ଥାନାନ୍ତରକୁ ଗଲେ ମନରେ ଗଭୀର ଉତ୍କଣ୍ଠା ହେବାରୁ ଅନେକେ ପାଠ ଛାଡ଼ି ବା କାମ ଛାଡ଼ି ଘରକୁ ପଳେଇ ଆସନ୍ତି । ଏଭଳି ବ୍ୟବହାରକୁ ଆମେ ଘରଲୋକଙ୍କ ପ୍ରତି ଅତ୍ୟଧିକ ସ୍ନେହ ଓ ମମତାର ଲକ୍ଷଣ ବୋଲି ଭାବୁଥିବାରୁ ଏହାର ଉତ୍କଣ୍ଠାଗ୍ରସ୍ତ ଦିଗଟାକୁ ଦେଖୁ ନାହୁଁ । ଅନେକ ସମୟରେ

ନୂଆ ବାହା ହୋଇଥିବା ଝିଅଙ୍କଠାରେ ମଧ୍ୟ ଏହି ସମାନ କାରଣରୁ ଉତ୍କଣ୍ଠା ବଢ଼ିଥାଏ। ସ୍ୱାଭାବିକ ଲୋକର ଘର ଛାଡ଼ି ରହିଲେ ମନ ଦୁଃଖ ହୁଏ, ଘର ମନେପଡ଼େ; ମାତ୍ର ସେ ସବୁ ଛାଡ଼ିଦେଇ ପଳେଇ ଆସେ ନାହିଁ। ସେହିପରି ଯେଉଁ ଝିଅମାନେ ବାହାଘର ପରେ ଶାଶୂଘରେ ବା ସ୍ୱାମୀର ଚାକିରି ଜାଗାରେ ଏକୁଟିଆ ସ୍ୱାମୀ ସହିତ ରହି ନ ପାରି ବାପଘରେ ଆସି ଚାରି ପାଞ୍ଚ ମାସ ବିଭିନ୍ନ ବାହାନା କରି ରୁହନ୍ତି, ସେମାନେ ବାପା-ମାଆଙ୍କ ମମତା ଛାଡ଼ି ନ ପାରି ଏଭଳି ହେଉଛନ୍ତି ନ ଭାବି ଉତ୍କଣ୍ଠାଗ୍ରସ୍ତ ହୋଇଥିବାରୁ ଚାଲି ଆସୁଛନ୍ତି ବୋଲି ଜାଣିବା କଥା।

ସ୍କୁଲଫୋବିୟା (ସ୍କୁଲ ଯିବାକୁ ଡର)

ସ୍କୁଲ ଯିବାକୁ ଅଧିକାଂଶ ପିଲା ପ୍ରଥମେ ନାମଙ୍ଗ ହୁଅନ୍ତି। ଏ ବିଷୟ ନେଇ ତେଣୁ ମନୋବିଜ୍ଞାନୀ ଓ ସ୍କୁଲ କାଉନ୍‌ସେଲର୍‌ମାନେ ବହୁତ ତଥ୍ୟ ସଂଗ୍ରହ କରି ପିଲାକୁ କେମିତି ସ୍କୁଲ ଭଲ ଲାଗିବ, ସେଥିପାଇଁ ସ୍କୁଲର ବାତାବରଣ, ପାଠ ପଢ଼େଇବା ପଦ୍ଧତି ଓ ଶାସନ କରିବା ପଦ୍ଧତିରେ ଆମୂଳ ପରିବର୍ତ୍ତନ ଆଣିଛନ୍ତି। ତା'ଛଡ଼ା ଆଜିକାଲି ସହରିଆ ପିଲା ପ୍ରାଥମିକ ଶିକ୍ଷା ଆରମ୍ଭ ହେବା ପୂର୍ବରୁ ନର୍ସରୀ ସ୍କୁଲ ଯାଉଛନ୍ତି, ମାଆ କାମ କଲେ ମାଆକୁ ଛାଡ଼ି ଦିନଯାକ ଅନ୍ୟ ଲୋକ ମେଳରେ ରହୁଛନ୍ତି, ତେଣୁ ପିଲା ସ୍କୁଲ ଯିବାକୁ ସେତେ ନାମଙ୍ଗ ହେଉ ନାହାନ୍ତି। ଯେଉଁମାନେ ପ୍ରଥମଥର ପାଇଁ ଘର ଛାଡ଼ି ଯାଉଛନ୍ତି; ସେମାନେ ପ୍ରଥମ ବର୍ଷେ ଦୁଇ ବର୍ଷ ବିଭିନ୍ନ ବିଷୟ ନେଇ ଉତ୍କଣ୍ଠିତ ହୁଅନ୍ତି। କିନ୍ତୁ ଏଭଳି ଉତ୍କଣ୍ଠା ସାମୟିକ ହେଉଥିବାରୁ ଅଧିକାଂଶ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଆପେ ଆପେ ବିନା ଚିକିତ୍ସାରେ ସେମାନେ ସ୍ୱାଭାବିକ ଅବସ୍ଥାକୁ ଫେରିଆସନ୍ତି।

କେତେକ କ୍ଷେତ୍ରରେ କିନ୍ତୁ ମନର ଉତ୍କଣ୍ଠା ଯୋଗୁଁ ପିଲା ସ୍କୁଲ ଆରମ୍ଭ କଲା ପରେ କଥା କହିଲେ ପାଟି ଲାଗେ ବା ପାଟି ଖନି ବାଜେ, ମୁଣ୍ଡ ବୁଲାଏ, ପେଟ କାଟେ, ଟିକକ କଥାରେ କାନ୍ଦିପକାନ୍ତି, ତଣ୍ଟି ଦରଜ, ଗୋଡ଼ ବିନ୍ଧା, ମୁଣ୍ଡ ବିନ୍ଧା ଇତ୍ୟାଦି ଲକ୍ଷଣ ଲାଗିରୁହେ। ସ୍କୁଲ ଯିବା ପୂର୍ବରୁ ଖାଇବାକୁ ବସିଲେ ବାନ୍ତି ଲାଗେ। କେତେଜଣଙ୍କର ବାନ୍ତି ହୁଏ, ତରଳ ଝାଡ଼ା ହୁଏ। ସେମାନଙ୍କ ମୁହଁ ଫିକା ଦେଖାଯାଏ। ସେମାନେ ଘନ ଘନ ପରିସ୍ରା କରି ଯାଆନ୍ତି ଓ ଥରନ୍ତି।

ପିଲାଙ୍କୁ ପଚାରିଲେ ସେମାନେ କୁହନ୍ତି ଯେ ''ସ୍କୁଲ ପିଲାମାନେ ମୋତେ ଚିଡ଼ଉଛନ୍ତି, ବାଡ଼େଇ ଖାତାପତ୍ର ବା ଟିଫିନ ଛଡ଼େଇ ନେଉଛନ୍ତି, ମାଷ୍ଟ୍ର କଡ଼ା, ଅଙ୍କ ଆସୁନି, ଖେଳ କ୍ଲାସରେ ମୁଁ ପାରୁନି।'' ଏପରି ପିଲାମାନଙ୍କୁ ଯଦି ଘରେ ରହିବାକୁ କୁହାଯାଏ, ତା' ହେଲେ ମନର ଉତ୍କଣ୍ଠା ଆପେ ଆପେ କମିଯାଏ ଓ ସେମାନେ ଖେଳିବାକୁ ବାହାରି ଯାଆନ୍ତି।

ଦୀର୍ଘ ଦିନ ଛୁଟି କଟାଇବା ପରେ ବା ଦୀର୍ଘ ଅନୁପସ୍ଥିତ ପରେ (ଦେହ ଖରାପ ହୋଇଥିଲେ, ଘରେ କିଏ ମରିଯାଇଥିଲେ) ଏପରି ବ୍ୟବହାର ଦେଖାଯାଏ । ମାଆ କି ବାପାଙ୍କର ଦେହ ଖରାପ ହେଇଥିଲେ 'କାଳେ ମୁଁ ସ୍କୁଲରେ ଥିଲାବେଳେ ସେ ମରିଯିବେ' ଭାବି ବହୁତ ପିଲା ସ୍କୁଲ ଯିବାକୁ ଡରନ୍ତି ।

ପିଲାଙ୍କଠାରେ ଉତ୍କଣ୍ଠା ଓ ଭୟ ଦେଖାଦେଲେ କ'ଣ କରିବା ଦରକାର, ଏ ପ୍ରଶ୍ନ ଅଧିକାଂଶ ବାପା ମାଆ ପଚାରିଥାଆନ୍ତି । ସ୍କୁଲ ଯିବାକୁ ନାରାଜ ହେଉଥିବା ପିଲାଙ୍କର ତଥା ବାପାମାଆଙ୍କର ବ୍ୟବହାର ପର୍ଯ୍ୟବେକ୍ଷଣ କରି ଜଣାଯାଉଛି ଯେ ଏପରି ପିଲାଙ୍କ ବାପାମାନେ ପିଲାକୁ ବଢ଼େଇବାର ଦାୟିତ୍ୱ ଅନ୍ୟ ଉପରେ ଛାଡ଼ି ଦେଇଥାଆନ୍ତି, ପିଲାଙ୍କୁ ଦେଖିବାର ସମୟ ନାହିଁ ବୋଲି କୁହନ୍ତି କିମ୍ବା ପିଲାଙ୍କୁ ରଖିବାକୁ ପଡ଼ିଲେ ସମ୍ଭାଳିପାରନ୍ତି ନାହିଁ । ତେଣୁ ମାଆମାନେ ପିଲାକୁ ପୂରା ବଢ଼େଇବାର କି ଶାସନ କରିବାର ଦାୟିତ୍ୱ ନିଅନ୍ତି । ମାଆମାନଙ୍କ ଭିତରୁ ଅଧେ ପିଲାକୁ ଅତି ଗେହ୍ଲା କରନ୍ତି ଓ ପିଲା ଯାହା କୁହେ, ମାଆ ସବୁ ମାନିଯାଆନ୍ତି । ପିଲା ତେଣୁ ଅନ୍ୟ ପିଲାଙ୍କ ସହିତ ଚଳିପାରେ ନାହିଁ । ସବୁବେଳେ ତା' କଥା ରହୁ ଓ ତା' ଇଚ୍ଛା ଅନୁସାରେ ସବୁ ହେଉ ବୋଲି ସେ ଚାହେ । ହଠାତ୍ ସ୍କୁଲ ଆରମ୍ଭ ହେଲେ ସ୍କୁଲ୍ ପରିବେଶ ଘରର ପରିବେଶଠାରୁ ଅଲଗା ହୋଇଥିବାରୁ ପିଲାର ଘୋର ଉତ୍କଣ୍ଠା ଓ ରାଗ ହୁଏ । ଯାହାଠାରେ ଉତ୍କଣ୍ଠା ଓ ଚାପ ଯୋଗୁଁ ଭୟ ଭାବ ବଢ଼େ, ସେ ବିଛଣାରେ ପରିସ୍ରା କରେ, ବାନ୍ତି କରେ, ନିଦ ଭଲ ହୁଏ ନାହିଁ, ତା'ର ପାଟି ଲାଗିବା ପରି କଥା କହିବାରେ ଗୋଳମାଳ ଦେଖାଦିଏ ଓ ପରୀକ୍ଷା ବେଳେ କିଛି ମନେପଡ଼େ ନାହିଁ । ଯାହା ମନରେ ଚାପ ଓ ଉତ୍କଣ୍ଠା ଯୋଗୁଁ ରାଗ ବଢ଼େ, ସେମାନେ ଅନ୍ୟ ପିଲାଙ୍କୁ ବାଡ଼ାନ୍ତି, ଘରକୁ ପଳେଇ ଆସନ୍ତି । ନିଜର ଖାତାପତ୍ର ଛିଡ଼ାନ୍ତି ବା ହଜେଇ ଦିଅନ୍ତି । ଲୁଗାପଟା କଇଁଚିରେ କାଟି ଟିକି ଟିକି କରି ଦିଅନ୍ତି ।

ଅଧେ ମାଆ ପିଲାକୁ ଅତି ଗେହ୍ଲା କଲାବେଳେ ଏକଚତୁର୍ଥାଂଶ ମାଆ ଭାରି କଡ଼ା ହୁଅନ୍ତି ଓ ସବୁ ବିଷୟରେ ପିଲାକୁ କଟକଣା କରନ୍ତି । ପିଲା ସ୍କୁଲ ଯିବା ପୂର୍ବରୁ ସେ ଯେମିତି ସ୍କୁଲରେ ଭଲ ପଢ଼ିବ, ସବୁଥିରେ ପ୍ରଥମ ହୋଇ ବାପା-ମାଆଙ୍କ ନାଆଁ ରଖିବ, ସେ ବିଷୟରେ ପିଲାକୁ ତାଗିଦ୍ କରିଥାନ୍ତି । ଶାର୍ଟ, ପ୍ୟାଣ୍ଟ୍, ଜାମା, ଜୋତା ଯେମିତି ସବୁବେଳେ ପରିଷ୍କାର ରହିବ; ସେ ବହି ଖାତା, କାଗଜ, ପେନ୍‌ସିଲ୍ ହଜେଇଲେ ଶାସ୍ତି ପାଇବ ଇତ୍ୟାଦି କହି ତାହାକୁ ଅତି ସାବଧାନ ହେବା ପାଇଁ ଆଦେଶ କରନ୍ତି ।

ମାଆର ଏପରି ଅତି ଶାସନ ଓ ବିନା ଶାସନ ଦେଖି ବାପାମାନେ ହସ୍ତକ୍ଷେପ କରନ୍ତି ନାହିଁ । 'ମାଆ-ପିଲା ତାଙ୍କର ଯାହା କରୁଛନ୍ତି କରନ୍ତୁ'– କହି ରହିଯାଆନ୍ତି ।

ଆଉ କେତେ ମାଆ ପିଲା ସ୍କୁଲ ଚାଲିଗଲେ ସେ ଦିନଯାକ କେମିତି ଏକୁଟିଆ କଟେଇବେ, ଘର ଖାଲି ଖାଲି ଲାଗିବ ଇତ୍ୟାଦି କହି ପିଲା ମନରେ ବେଶି ଉତ୍କଣ୍ଠା ବଢ଼ାନ୍ତି । ପିଲା ଭାବେ– 'ମାଆ ମୋତେ ଛାଡ଼ି ଚଳିପାରିବ ନାହିଁ ।' ସେଥିପାଇଁ ମାଆକୁ ଏକୁଟିଆ ଘରେ ଛାଡ଼ିଗଲେ ତାକୁ ବହୁତ ଖରାପ ଲାଗେ । ଏହାଛଡ଼ା ଏପରି ଉତ୍କଣ୍ଠିତ ମାଆମାନେ ସ୍କୁଲରେ କେତେ ପ୍ରକାର ବିପଦ ହୋଇପାରେ, ସେକଥା ବାରମ୍ବାର କହି ପିଲାଙ୍କୁ ଭୀତତ୍ରସ୍ତ କରାନ୍ତି । ଯଥା– ''ଜୋର୍‌ରେ ଦୌଡ଼ିବୁନି, ପଡ଼ିଗଲେ ଖଣ୍ଡିଆ ହୋଇଯିବୁ, ଉଦୁଉଦିଆ ଖରାରେ ପଡ଼ିଆକୁ ଯିବୁନି, ମୁଣ୍ଡ ବୁଲେଇବ, ରଙ୍ଗ କଳା ପଡ଼ିଯିବ (ଯଦି ସେହି ସମୟରେ ଖେଳ କ୍ଲାସ ଥାଏ, ତେବେ ସେ ମାଆ କଥା ଶୁଣିବ ନା ଶିକ୍ଷକଙ୍କ କଥା ମାନିବ ?), ପିଲାମାନେ ତୋର ପେନ୍‌ସିଲ୍ ଖାତା ଚୋରି କରିନେବେ, ସବୁବେଳେ ନିଜ ଜିନିଷକୁ ଜଗିଥିବୁ ।'' ହୁଏତ ଏସବୁ ଭୟ ଅଳୀକ ନୁହେଁ, ଏସବୁ ଘଟଣା ସ୍କୁଲରେ ଘଟିପାରେ । ସ୍କୁଲରେ କ'ଣ ଘଟୁଛି ସେକଥା ପିଲା ନିଜ ଅଭିଜ୍ଞତାରୁ ଶିଖିଲା ପୂର୍ବରୁ ତାକୁ ସବୁବେଳେ ଏମିତି ହୁସିଆର କଲେ ସ୍କୁଲ ଯିବା ନେଇ ତା'ର ଉତ୍କଣ୍ଠା ବଢ଼େ । ସାମାନ୍ୟ ଖରାପ ଅଭିଜ୍ଞତାକୁ ସେ ଅତିରଞ୍ଜିତ ଭାବରେ ଦେଖିବାକୁ ଶିଖେ । ଏଥିରୁ ଜଣାଯାଉଛି ଯେ ବାପା-ମା' ପିଲାଙ୍କୁ ଠିକ୍ ଭାବେ ବଢ଼େଇ ନ ଥିବାରୁ ଓ ପିଲା ସ୍କୁଲ ଆରମ୍ଭ କଲାବେଳେ ତାକୁ ଅକାରଣରେ ଉତ୍କଣ୍ଠିତ କରୁଥିବାରୁ ପିଲାର ଏପରି ସମସ୍ୟା ହେଉଛି ।

ପିଲା ସ୍କୁଲ ଯିବାକୁ ନାରାଜ ହେଲେ ସ୍କୁଲରେ ଯାହା ଅସୁବିଧା ହେବ, ସେଥିପାଇଁ ଅଯଥା ଗୁରୁତ୍ୱ ନ ଦେଇ କେମିତି ଏସବୁ ଅସୁବିଧା ଅତିକ୍ରମ କରିହେବ, ସେ ବିଷୟ ଭାବିଚିନ୍ତି ପିଲାଙ୍କୁ ଶିଖାଇଲେ ପିଲାଙ୍କର ଆତ୍ମବିଶ୍ୱାସ ଓ ଆତ୍ମନିର୍ଭରଶୀଳତା ବଢ଼ିବ । ଯେଉଁ ପିଲାମାନେ ପରମୁଖାପେକ୍ଷୀ ନୁହନ୍ତି (ଅନେକ ପିଲା ସ୍କୁଲ ଆରମ୍ଭ କଲା ପରେ ମଧ୍ୟ ନିଜେ ଝାଡ଼ା ଯାଇ ଶୌଚ ହେବାକୁ ଶିଖି ନ ଥାନ୍ତି, ନିଜେ ଦାନ୍ତ ଘଷିବାକୁ ଓ ନିଜ ହାତରେ ଖାଇବାକୁ ଶିଖି ନ ଥାନ୍ତି । ବିନା ମାଆରେ କେମିତି ଚଳିବେ, କେମିତି ଖାଇବେ, ଝାଡ଼ା ଯିବେ, ପାଠ ନ ଆସିଲେ ଓ ମାଷ୍ଟ୍ର ଗାଳି ଦେଲେ କ'ଣ କରିବେ ଜାଣି ନ ପାରି ହନ୍ତସନ୍ତ ହୁଅନ୍ତି), ଅନ୍ୟ ପିଲାଙ୍କ ମେଳରେ ବଢ଼ିଛନ୍ତି ଓ ଏକୁଟିଆ ବାଆଁରା ନୁହନ୍ତି; ସେମାନଙ୍କଠାରେ ଏ ସମସ୍ୟା ପ୍ରାୟ ଦେଖାଯାଏ ନାହିଁ ।

ଉତ୍କଣ୍ଠାଗ୍ରସ୍ତ ପିଲାଙ୍କୁ ଅଙ୍କ, ଫିଜିକ୍‌ସ ଇତ୍ୟାଦି ପରି ଜଟିଳ ବିଷୟ ଶିଖିବାକୁ କଷ୍ଟ ଲାଗେ । ସେମାନଙ୍କୁ ମନର ଉଦ୍‌ବେଗ ଶାନ୍ତ କରିବାକୁ ଶିଖାଇଲେ ପ୍ରଶାନ୍ତ ଅବସ୍ଥାରେ ସେମାନେ ବହୁତ ଭଲ ଶିଖନ୍ତି । ସେହିପରି ସେମାନଙ୍କ ମନରୁ ପରୀକ୍ଷା ଭୟ କମିଗଲେ

ସେମାନଙ୍କର ସବୁ ମନେପଡ଼େ ଏବଂ ଉତ୍ତର ଲେଖିବାରେ ଅସୁବିଧା ହୁଏ ନାହିଁ। ଯାହାର ଏଭଳି ସମସ୍ୟା ରହିଛି, ତା'ର ଦେହ ଓ ମନକୁ ରିଲାକ୍‌ସ ବା ପ୍ରଶାନ୍ତ କରିବାର ଉପାୟ ଶିଖାଇବା ଦରକାର।

ଯେଉଁ ପରିବାରରେ ବଡ଼ମାନଙ୍କ ଭିତରେ ବିଶେଷ କରି ବାପା-ମାଆ ବା ଭାଇ-ଭଉଣୀଙ୍କଠାରେ ମାନସିକ ଉତ୍କଣ୍ଠାର ଲକ୍ଷଣ ଦେଖାଯାଏ ଓ ସେମାନେ ମାନସିକ ବିଷାଦଗ୍ରସ୍ତ ଥିବାର ଦେଖାଯାଏ, ସେଠି ପିଲାମାନେ ଘରଲୋକଙ୍କୁ ଅନୁକରଣ କରି ସବୁ ବିଷୟରେ ଖରାପ ଓ ଅସୁବିଧା ଦିଗଟା ଭାବି ଉତ୍କଣ୍ଠିତ ହୁଅନ୍ତି ଏବଂ ଅସୁବିଧାକୁ ସୁବିଧା କରିବା ଚେଷ୍ଟା ନ କରି ସେହି ବିଷୟ ନେଇ କଥାବାର୍ତ୍ତା ହୁଅନ୍ତି, ଅତିରଞ୍ଜିତ କରି ଦେଖନ୍ତି ଓ ଭାବି ଭାବି ଘାରି ହୁଅନ୍ତି। ପରିବାରର ମାନସିକ ଅସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପିଲାକୁ ପ୍ରଭାବିତ କରିଥାଏ।

ଚିକିତ୍ସା

ଗବେଷଣା କରି ଦେଖାଯାଇଛି ଯେ କେବଳ ଔଷଧ ଦେଇ ଅଥବା କେବଳ ମନୋବୈଜ୍ଞାନିକ ପଦ୍ଧତିରେ ଚିକିତ୍ସା କଲେ ଯାହା ଫଳ ମିଳେ, ସେ ତୁଳନାରେ ଔଷଧ ଓ ମନୋବୈଜ୍ଞାନିକ ପଦ୍ଧତିର ଚିକିତ୍ସା ଉଭୟ ପଦ୍ଧତିର ସଂଯୋଗ କରି ଚିକିତ୍ସା କଲେ ଖୁବ୍ ବେଶି ସୁଫଳ ମିଳୁଛି।

ଏଠି ପ୍ରଥମେ ଡାକ୍ତରୀ ଚିକିତ୍ସା ବିଷୟରେ ସଂକ୍ଷେପରେ କହି ତା'ପରେ ମନୋବୈଜ୍ଞାନିକ ପଦ୍ଧତି ବିଷୟରେ ବିସ୍ତାରିତ ଭାବରେ ଆଲୋଚନା କରିବି।

ଯେଉଁ ରୋଗ ଚାପ, ଉତ୍କଣ୍ଠା, ଭୟ ବା ମାନସିକ ବିଷାଦ ଯୋଗୁଁ ହେଉଛି, ଡାକ୍ତରୀ ଔଷଧରେ ସେ ରୋଗ ଭଲ ହେବ କେମିତି। ବରଂ ଏସବୁ ଅବସ୍ଥାରେ ଜ୍ୟୋତିଷଙ୍କୁ ଡାକି ତାଙ୍କ ପରାମର୍ଶ ନେଇ ଗ୍ରହପୂଜା, ସ୍ୱସ୍ତ୍ୟୟନ କଲେ କିମ୍ବା ଦେବସ୍ଥାନରେ ଅଧିଆ ପଡ଼ି ହୁକୁମ ଆଣିଲେ କି ପୂଜା ମାନସିକ କଲେ ଏସବୁ ରୋଗ ଭଲ ହେବାର ସମ୍ଭାବନା ବଢ଼ିବ। ସାଧାରଣ ଉତ୍କଣ୍ଠା ଭୋଗୁଥିବା ରୋଗୀମାନେ ଏସବୁ କରି ସାମୟିକ ଉପକାର ପାଆନ୍ତି ବୋଲି ସମସ୍ତେ ଜାଣନ୍ତି। ମାତ୍ର ଭୟ ଓ ଆତଙ୍କ ଭୋଗୁଥିବା ରୋଗୀ କିମ୍ବା ଶୁଚିବାଇ ବା ସେହିପରି ଅବ୍‌ସେଶିଭ୍ କମ୍ପାଲ୍‌ସିଭ୍ ରୋଗ ଭୋଗୁଥିବା ରୋଗୀ ଭଲ ହେବାର ଘଟଣା ବିରଳ।

ଔଷଧ କାହିଁକି କାମ କରେ ?

ପ୍ରାଣୀର ମସ୍ତିଷ୍କର ଗୋଟାଏ ଅଂଶ ତା'ର ଆବେଗକୁ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରେ। ଏଇ ଅଂଶର ନାଁ ହେଲା ହାଇପୋଥେଲାମସ୍। ଆବେଗ ଉଦ୍ରେକ କରିବା, ତା'ର ଶକ୍ତି ନିରୂପଣ କରିବା,

ତା'ର ଗତି ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରିବା କାର୍ଯ୍ୟଗୁଡ଼ିକ ଏଇ ଅଙ୍ଗ ପରିଚାଳିତ କରେ। ଯେଉଁ ବସ୍ତୁ ବା ଅବସ୍ଥାକୁ ଆମେ ବିପଜ୍ଜନକ ବା ଭୀତିପ୍ରଦ ବା ଦୁଃଖଦାୟକ ବୋଲି ଭାବୁ, ସେପରି ବସ୍ତୁର ସଂସ୍ପର୍ଶରେ ଆସିଲେ ବା ସେକଥା ଭାବିଲେ ସାଙ୍ଗେ ସାଙ୍ଗେ ହାଇପୋଥେଲାମସ୍ ସକ୍ରିୟ ହୋଇଉଠେ। ହାଇପୋଥେଲାମସ୍‌ରୁ ସମ୍ବାଦ ନେଇ ମସ୍ତିଷ୍କର ସ୍ନାୟୁ ରସାୟନ ଦୃଢ଼ ହୋଇଥାଏ। ପିଟ୍ୟୁଟାରୀ ଗ୍ରନ୍ଥିକୁ ସେଠାରୁ ଆଉ ଏକ ରସାୟନ ସମ୍ବାଦ ନିଏ ସିଡ୍ରିନାଲ ଗ୍ରନ୍ଥିକୁ ଏବଂ ଫଳରେ ଦେହରେ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ହରମୋନ୍ ନିଃସୃତ ହୁଏ। ଏସବୁ ହରମୋନ୍ ଦେହର ସ୍ୱୟଂଚାଳିତ ସ୍ନାୟୁମଣ୍ଡଳର ଦୁଇ ବିଶିଷ୍ଟ ବିଭାଗର କ୍ରିୟା ପ୍ରତିକ୍ରିୟାକୁ ନିୟନ୍ତ୍ରିତ କରିଥାଏ। ଗାଆଁ ଗଉଡ଼ ଶରୀର ବିଜ୍ଞାନ ପଢ଼ି ନାହିଁ, ମାତ୍ର ସେ ଜାଣେ ଯେ ଗାଈର ବାଛୁରୀ ମରିଗଲେ ସେ ଯଦି ଆଉ ଗୋଟିଏ ଏକାପରି ବାଛୁରୀ ଗାଈକୁ ଦେଖାଏ ତାହାହେଲେ ଗାଈ ଦୁଧ ଦିଏ। ବହୁତ ଗଉଡ଼ ନଡ଼ାରେ ବାଛୁରୀଟିଏ କରି ଗାଈ ସାମ୍ନାରେ ଥୋଇ ଗାଈ ଦୁହଁନ୍ତି। ସେମାନେ ଏକଥା ମଧ୍ୟ ଜାଣନ୍ତି ଯେ ଦୁଧିଆଳୀ ଗାଈ ଚମକିଗଲେ ଦୁଧ ଦେବା ବନ୍ଦ କରିଦିଏ। ଉତ୍କଣ୍ଠା, ଭୟ, ଆନନ୍ଦ ଓ ଦୁଃଖ ଗାଈ, କୁକୁର, ବିଲେଇ ଇତ୍ୟାଦି ପ୍ରାଣୀଙ୍କଠାରେ ଦେଖାଯାଏ। ସେମାନେ ପୁଣି ଦୀର୍ଘ ସମୟ ଧରି ଭୟର ସ୍ମୃତି ମନେରଖିପାରନ୍ତି। ସେଥିଲାଗି ବାଡ଼ି ଉଞ୍ଚେଇଲେ ଡରନ୍ତି। ମନର ଆବେଗ ଦେହକୁ ଆଶ୍ରୟ କରି ରହିଥିବାରୁ ଔଷଧ ପ୍ରୟୋଗ କରି ଦେହର ରାସାୟନିକ କ୍ରିୟା ପ୍ରକ୍ରିୟାକୁ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କଲେ ମନର ଅସ୍ୱାଭାବିକ ପ୍ରତିକ୍ରିୟା ମଧ୍ୟ ତା' ସହିତ ନିୟନ୍ତ୍ରିତ ହୋଇଥାଏ।

ଡାକ୍ତରମାନେ ଶରୀର ବିଜ୍ଞାନରେ ବିଶେଷଜ୍ଞ ହୋଇଥିବାରୁ ସେହିମାନେ ହିଁ କେବଳ ଔଷଧ ଦେବାପାଇଁ ଉପଯୁକ୍ତ। ଏଥିଲାଗି ମନୋବିଜ୍ଞାନୀମାନେ ଔଷଧ ନ ଦେଇ ମନକୁ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରି ରୋଗୀକୁ ଭଲ କରିବାର ପଦ୍ଧତି ଅନୁସରଣ କରନ୍ତି।

ଔଷଧ ଖାଇବାର କେତୋଟି ଅସୁବିଧା ଅଛି। ପ୍ରଥମେ କେତେକ ଔଷଧ କାର୍ଯ୍ୟକାରୀ ହେବାକୁ ଦୁଇରୁ ତିନି ସପ୍ତାହ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ସମୟ ନିଏ। ଅଥଚ ଔଷଧର ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ପ୍ରଭାବ ଯୋଗୁଁ ପାଟି ଶୁଖିଯିବା, ଆଖିକୁ ଜାଲୁଜାଲୁଆ ଦେଖାଯିବା, ଢୁଳାଇବା, ହାତ ଥରିବା, ମୁଣ୍ଡ ବୁଲାଇବା ଇତ୍ୟାଦି ଲକ୍ଷଣ ଦେଖାଦିଏ। ରୋଗୀ ଭାବେ, 'ଏଇ ଔଷଧ ଖାଇ ଭଲ କ'ଣ ହେବି, ଓଲଟି ଅନ୍ୟ ଉପସର୍ଗ ବାହାରିଲାଣି। ବହୁତ ରୋଗୀ ଔଷଧ ଅଳ୍ପ କେଇ ଦିନ ଖାଇ ବନ୍ଦ କରି ଦିଅନ୍ତି। ଯେଉଁମାନେ ପୂରା କୋର୍ସ ଖାଇ ଉପକୃତ ହୁଅନ୍ତି, ସେମାନେ ଦେଖନ୍ତି ଯଦି ଔଷଧ ବନ୍ଦ କରି ଦେଉଛନ୍ତି, ତାହାହେଲେ ଅଳ୍ପ ଦିନ ପରେ ପୁଣି ରିଲାପସ୍ (ଆଉଥରେ ରୋଗ ବାହାରିବ) ହେଉଛି। ଦୀର୍ଘଦିନ ଧରି ଔଷଧ ଖାଇଲେ ବହୁତ ଟଙ୍କା ଖର୍ଚ୍ଚ ହେଉଛି। ଏହିପରି ବିଭିନ୍ନ କାରଣରୁ ଅନେକ ରୋଗୀ ନିୟମିତ ଔଷଧ ଖାଆନ୍ତି ନାହିଁ।

ଔଷଧର ସୁବିଧା ହେଲା ଯେ ରୋଗୀକୁ ନିଜର ପୁରୁଣା ଅଭ୍ୟାସ ଛାଡ଼ିବାକୁ ପଡ଼େ ନାହିଁ । ଖାଇବା ପିଇବାରେ କଟକଣା ନ ଥାଏ ଓ ନିଜକୁ ନିଜ ରୋଗ ଭଲ କରିବାର ଦାୟିତ୍ୱ ନେବାକୁ ପଡ଼େ ନାହିଁ । ଅବଶ୍ୟ ଔଷଧ ଖାଇଲାବେଳେ ବିୟର, ୱାଇନ୍, ହୁଇସ୍କି, ବ୍ରାଣ୍ଡି ଓ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ନିଶାଦ୍ରବ୍ୟ ଖାଇବା ମନା । ତଥାପି ମନୋବୈଜ୍ଞାନିକ ପଦ୍ଧତିର ଚିକିତ୍ସା ତୁଳନାରେ ଔଷଧ ଖାଇବାରେ କମ୍ ଅଡୁଆ ଥାଏ । ବିଶେଷକରି ଅନୁନ୍ନତ ଦେଶଗୁଡ଼ିକର ଚିକିତ୍ସା-ମନୋବିଜ୍ଞାନରେ ତାଲିମ ପାଇଥିବା ଲୋକ ଏତେ କମ୍ ଯେ ସେମାନେ କେବଳ ବଡ଼ ହସ୍‌ପିଟାଲରେ ହିଁ ରୋଗୀ ଦେଖନ୍ତି । ଏଥିଯୋଗୁଁ ସର୍ବସାଧାରଣଙ୍କ ପାଇଁ ବର୍ତ୍ତମାନ ଅବସ୍ଥାରେ ଡାକ୍ତରୀ ଚିକିତ୍ସା ହିଁ ପ୍ରକୃଷ୍ଟ ପନ୍ଥା ।

ମନସ୍ତାତ୍ତ୍ୱିକ ଚିକିତ୍ସା ପଦ୍ଧତି

ପ୍ରଥମେ ମନସ୍ତତ୍ତ୍ୱ ଓ ମନୋବିଜ୍ଞାନର ପାର୍ଥକ୍ୟ କହୁଛି । ବୈଜ୍ଞାନିକ ପଦ୍ଧତି ଅନୁସାରେ ମନ ବିଷୟରେ ଯେଉଁସବୁ ତଥ୍ୟ ସଂଗୃହୀତ ହୋଇଛି, ସେସବୁ ତଥ୍ୟ ଓ ଜ୍ଞାନ ନେଇ ମନୋବିଜ୍ଞାନ ଗଢ଼ି ଉଠିଛି ।

ମନ ବିଷୟରେ ଯେଉଁସବୁ ଜ୍ଞାନ ଅନୁମାନ ଉପରେ ପ୍ରତିଷ୍ଠିତ ଏବଂ ପ୍ରତ୍ୟକ୍ଷ ପ୍ରମାଣଦ୍ୱାରା ଯାହାର ସତ୍ୟତା ନିରୂପଣ କରି ହେବ ନାହିଁ, ସେପରି ତତ୍ତ୍ୱ ଓ ଧାରଣା ହେଲା ମନସ୍ତତ୍ତ୍ୱର ଅନ୍ତର୍ଭୁକ୍ତ । ଫ୍ରଏଡ଼, ୟୁଙ୍ଗ, ଏ୍ୟାଡ଼ଲାରଙ୍କ ମତାବଲମ୍ବୀ ମନସ୍ତାତ୍ତ୍ୱିକମାନେ ରୋଗୀର ଅବଦମିତ ମାନସିକ ଦ୍ୱନ୍ଦ୍ୱ (ଯାହା ତା'ର ମନର ଅନ୍ତରାଳରେ ରହିଛି ବୋଲି ସେ ସଜ୍ଞାନ ଅବସ୍ଥାରେ ଜାଣେ ନାହିଁ) ଆଳାପ୍ୟ ଓ କାମନାକୁ ଆଖି ସାମ୍ନାକୁ ଆଣି ତା'ର ଉତ୍କଣ୍ଠା ଦୂର କରନ୍ତି । ଏଇ ଚିକିତ୍ସା ଦୀର୍ଘ ସମୟ ଧରି କରିବାକୁ ପଡ଼େ । ପରବର୍ତ୍ତୀ ମନସ୍ତାତ୍ତ୍ୱିକମାନେ ମୂଳ ପଦ୍ଧତିର ପରିବର୍ତ୍ତନ କରି ଅନେକ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଏହାକୁ ସଂକ୍ଷିପ୍ତ କରିଛନ୍ତି ଓ ନୂଆ ଟେକ୍‌ନିକ୍ ବାହାର କରିଛନ୍ତି । ସାଧାରଣ ଉତ୍କଣ୍ଠାରେ ପୀଡ଼ିତ ବ୍ୟକ୍ତିବିଶେଷ ଏହି ଚିକିତ୍ସାଦ୍ୱାରା ନିଜ ସମସ୍ୟା ବିଷୟରେ ଅନ୍ତର୍ଦୃଷ୍ଟି ପାଇବାରୁ ନିଜର ଉତ୍କଣ୍ଠାବୋଧ ଦୂର କରିବାକୁ ସମର୍ଥ ହୋଇଛନ୍ତି । ମାତ୍ର ହାସପାତାଳରେ ଭର୍ତ୍ତି ହୋଇଥିବା ରୋଗୀମାନଙ୍କ ଉପରେ ବିଭିନ୍ନ ଚିକିତ୍ସା ପଦ୍ଧତିର ଉପକାରିତା ବିଷୟରେ ତୁଳନାମୂଳକ ବିଚାର କରି ବାରମ୍ବାର ଦେଖାଗଲାଣି ଯେ ମନସ୍ତାତ୍ତ୍ୱିକ ଚିକିତ୍ସା ପଦ୍ଧତିରେ ଉତ୍କଣ୍ଠା ଓ ଭୟଗ୍ରସ୍ତ ରୋଗୀ ଭଲ ହେଉ ନାହାନ୍ତି ।

ବେଶିସଂଖ୍ୟକ ରୋଗୀଙ୍କ ପାଇଁ ଯେଉଁ ଚିକିତ୍ସା ପଦ୍ଧତି ଫଳପ୍ରଦ ହେଉଛି, ସେଗୁଡ଼ିକ ନିମ୍ନରେ ପ୍ରଦତ୍ତ ହେଲା ।

ସମ୍ମୋହନ

ରୋଗୀକୁ ଚିକିତ୍ସକ ସମ୍ମୋହିତ କରି ପ୍ରଥମେ ଦେହ ଓ ମନକୁ ପ୍ରଶାନ୍ତ କରିବା ଲାଗି ନିର୍ଦ୍ଦେଶ ଦିଅନ୍ତି । (ସମ୍ମୋହିତ ଅବସ୍ଥାରେ ରୋଗୀ ନିଦରେ ଶୋଇଲା ପରି ଶୋଇ ରୁହେ ଓ କେବଳ ଚିକିତ୍ସକଙ୍କ ନିର୍ଦ୍ଦେଶ ଛଡ଼ା ଅନ୍ୟ କୌଣସି କଥା ବା ଶବ୍ଦ ଶୁଣିପାରେ ନାହିଁ କି କିଛି ଦେଖିପାରେ ନାହିଁ ବା ସେତେବେଳେ ତା'ର ଆଖି ପାଖରେ କ'ଣ ଘଟୁଛି ସେ କଥା ମଧ୍ୟ ଜାଣିପାରେ ନାହିଁ ।)

ରୋଗୀ ପୂର୍ଣ୍ଣ ଦୈହିକ ଓ ମାନସିକ ପ୍ରଶାନ୍ତି ଅନୁଭବ କଲା ପରେ ସେ ରୋଗୀକୁ ଭୀତିପ୍ରଦ ବସ୍ତୁଟି ଦୂରରୁ ଦେଖିବାକୁ କୁହନ୍ତି । ସେତେବେଳେ ରୋଗୀଠାରେ ଭୟ ଓ ଉତ୍କଣ୍ଠାର ଲକ୍ଷଣ ଦେଖାଯାଏ ।

ସେ ପୁଣି ରୋଗୀକୁ ନିର୍ଦ୍ଦେଶ ଦିଅନ୍ତି ଯେ– ବର୍ତ୍ତମାନ ସେ ସେହି ଭୀତିପ୍ରଦ ବସ୍ତୁକୁ (ବିଲେଇ, ସାପ, ନିଆଁ, ପାଣି, ଏହିପରି ଯାହା ଦେଖିଲେ ସେ ଅତରଛ ହୁଏ) ଅଳ୍ପ ଦୂରରୁ ଦେଖିଲେ ମଧ୍ୟ ବିଚଳିତ ହେବ ନାହିଁ, ଉତ୍କଣ୍ଠା ବୋଧ କରିବ ନାହିଁ ଓ ଡରିବ ନାହିଁ । ଏହି ନିର୍ଦ୍ଦେଶ ଶୁଣିଲା ପରେ ରୋଗୀର ଭୟ ଓ ଉତ୍କଣ୍ଠାର ଲକ୍ଷଣ କମେ ।

ହାରାହାରି ଏମିତି ପ୍ରାୟ ଦଶଟି ଥର ସମ୍ମୋହିତ ଅବସ୍ଥାରେ ଭୀତିପ୍ରଦ ବସ୍ତୁର ସାନ୍ନିଧ୍ୟରେ ଥାଇ ମଧ୍ୟ ଭୟ ଓ ଉତ୍କଣ୍ଠାର ଅନୁଭୂତି କ୍ରମଶଃ କମିଯିବାରୁ ରୋଗୀ ଶେଷରେ ଭୟମୁକ୍ତ ହୋଇଥାଏ ।

ସମ୍ମୋହନ ପଦ୍ଧତିର ଅସୁବିଧା ହେଲା କେତେକ ଲୋକ ସମ୍ମୋହିତ ହୋଇପାରନ୍ତି ନାହିଁ । ଯେଉଁମାନେ ଚିକିତ୍ସକଙ୍କ ସହ ପୂର୍ଣ୍ଣ ସହଯୋଗିତା କରନ୍ତି, ବୁଦ୍ଧିମାନ୍, ବାକ୍‌ପଟୁ, କଳ୍ପନାପ୍ରବଣ ଓ ସରଳ ବିଶ୍ୱାସୀ (ଯାହା ବିଜ୍ଞାପନରେ ଦେଖିଲେ, ସେ କଥା ସତ ବୋଲି ବିଶ୍ୱାସ କଲେ) ହୋଇଥାଆନ୍ତି, ସେମାନେ ସହଜରେ ସମ୍ମୋହିତ ହୁଅନ୍ତି । ଏଥିପାଇଁ ନିର୍ବୁଦ୍ଧିଆ ଲୋକ, ପିଲା ଓ ଅସହଯୋଗୀ ଲୋକଙ୍କୁ ସମ୍ମୋହିତ କରିବା କଷ୍ଟକର ।

ମନୋବୈଜ୍ଞାନିକମାନେ ତେଣୁ ସମ୍ମୋହିତ ନ କରି ରୋଗୀ ଚେହିଁଥିବା ଅବସ୍ଥାରେ ଭିଡିଓ ଫିଲିମରେ ବିଷୟଟା ଦେଖାଇ ରୋଗୀକୁ ନିଜର ଦେହ ଓ ମନର ଅବସ୍ଥା ପ୍ରତି ଧ୍ୟାନ ଦେବାକୁ କହନ୍ତି । ତା'ର ଯାହା ଯାହା ଅନୁଭୂତି ହେଲା ସେକଥା ଡାଏରୀରେ ଲେଖିବାକୁ କୁହନ୍ତି । ଏହିପରି କେତେଥର ଭିଡିଓ ଦେଖିଲା ପରେ ରୋଗୀକୁ କୁହାଯାଏ ଯେ ସେ ବର୍ତ୍ତମାନ ପ୍ରକୃତ ସାପ ବା ବିଲେଇ (ଯାହାକୁ ସେ ଡରେ) ପାଖରୁ ଦେଖୁ କିମ୍ବା ବନ୍ଦ ଘର ଭିତରକୁ

ଯାଇ ତା'ର କ'ଣ ଅନୁଭୂତି ହେଉଛି, ସେକଥା ଡାଏରୀରେ ଲେଖୁ। ରୋଗୀର ଭୟ ଓ ଉତ୍କଣ୍ଠା ଯେତେ କମିଯାଏ, ତା'ର ସେତେ ସାହସ ବଢ଼େ ଓ ସେ କ୍ରମଶଃ ଦୈହିକ ଉତ୍ତେଜନା ଓ ମାନସିକ ବିଚଳନକୁ ଆୟତ୍ତାଧୀନ କରିଥାଏ। ଏହି ଚିକିତ୍ସା ପଦ୍ଧତିର ନାଆଁ ହେଲା 'ଏକ୍‌ସପୋଜାର ଥେରାପି'। ରୋଗୀର ପ୍ରୟୋଜନ ଓ ତା'ର ରୋଗ ଲକ୍ଷଣର ଜଟିଳତା ଅନୁସାରେ ଏ ପଦ୍ଧତିର ନୂଆ ନୂଆ ପରିବର୍ତ୍ତନ କରାଯାଇଛି। ଏଇ ଚିକିତ୍ସା ପଦ୍ଧତିରେ (୧) ଅଳ୍ପ ସମୟ ଲାଗେ, (୨) ରୋଗୀ ଡାକ୍ତର ବା ମନୋବୈଜ୍ଞାନିକଙ୍କଠାରୁ ଅଳ୍ପ ସାହାଯ୍ୟ ନେଇ ନିଜେ ନିଜର ଉତ୍କଣ୍ଠାର ଉପଶମ କରିପାରେ, ଚିକିତ୍ସା ବନ୍ଦ କଲା ପରେ ଉତ୍କଣ୍ଠା ଓ ଭୟ ଭାବ ଫେରିଆସେ ନାହିଁ ଏବଂ (୪) ଅନ୍ୟ ଚିକିତ୍ସା ପଦ୍ଧତି ତୁଳନାରେ ବେଶି ଫଳପ୍ରଦ ହୋଇଥିବାରୁ ଏଠି ଏ ବିଷୟଟିର ବିସ୍ତାରିତ ଆଲୋଚନା କରୁଛି।

ଏକ୍‌ସପୋଜାର ଥେରାପି

ସାଧାରଣତଃ ଆଠରୁ ଷୋଳ ବର୍ଷ ବୟସର ପିଲାମାନେ ସାନ ପିଲାଙ୍କଠାରୁ ବେଶି ଡରନ୍ତି। ସେମାନେ ଡେଣ୍ଟିଷ୍ଟ ପାଖକୁ ଦାନ୍ତ ଚିକିତ୍ସା ପାଇଁ ଗଲେ ଡେଣ୍ଟିଷ୍ଟ ଚେୟାରରେ ବସିବାକୁ କହିଲେ ବସନ୍ତି ନାହିଁ। ମୁହଁ ବଧିର କରିବାପାଇଁ ଇଞ୍ଜେକ୍‌ସନ୍ ଦବା ଛୁଞ୍ଚି ଦେଖିଲେ ଚିର୍‌ଚିରେଇ ଉଠନ୍ତି। ଭୟରେ ଡେଣ୍ଟିଷ୍ଟଙ୍କର ଆଙ୍ଗୁଠି କାମୁଡ଼ି ପକାନ୍ତି ଏବଂ ଏହିପରି ଉତ୍କଣ୍ଠା ଓ ଭୟ ଯୋଗୁଁ ବିଭିନ୍ନ ବିଭ୍ରାଟ ସୃଷ୍ଟି କରନ୍ତି। ଏପରି ପିଲାମାନଙ୍କୁ ଭିଡିଓରେ ଦେଖାଇ ଦିଆଯାଏ ଯେ ସେମାନଙ୍କର ସମବୟସୀ ଆଉ ଜଣେ ପିଲା କେମିତି ସହଯୋଗିତା କରୁଛି। ଇଞ୍ଜେକ୍‌ସନ୍ ନେବା ପୂର୍ବରୁ ଡେଣ୍ଟିଷ୍ଟଙ୍କ ନିର୍ଦ୍ଦେଶ ଅନୁସାରେ ନିଃଶ୍ୱାସ ପ୍ରଶ୍ୱାସ ନେଉଛି ଓ ଅନ୍ୟ ବିଷୟ କଳ୍ପନା କରୁଛି। ସେମାନଙ୍କୁ ଆହୁରି କୁହାଯାଏ ଯେ ସେମାନେ ମଧ୍ୟ ସେହିପରି ନିଃଶ୍ୱାସ ନିଅନ୍ତୁ ଓ ଫୁଟବଲ୍ ମ୍ୟାଚ୍ କି କ୍ରିକେଟ୍ ମ୍ୟାଚ (ଯାହା ସେମାନେ ତନ୍ମୟ ହେଇ ଦେଖନ୍ତି) ଦେଖୁଛନ୍ତି ବୋଲି କଳ୍ପନା କରନ୍ତୁ। ତା'ପରେ ତାଙ୍କୁ କୁହାଯାଏ, ଯେତେବେଳେ ସେମାନେ ନିଜେ ଦାନ୍ତ ଓପାଡ଼ିବା କି ମାଢ଼ି ଅପରେସନ୍ ବା ପୋକଖିଆ ଦାନ୍ତର ଚିକିତ୍ସା ପାଇଁ ଯିବେ ଡେଣ୍ଟିଷ୍ଟଙ୍କ ଚେୟାରରେ ବସିଲା ପରେ ଏହିପରି ନିଃଶ୍ୱାସ ନେବେ ଓ ପ୍ରଦର୍ଶନୀ ମ୍ୟାଚ ଦେଖୁଛନ୍ତି ବୋଲି କଳ୍ପନା କରିବେ।

ଯେଉଁ ପିଲାମାନେ କୌଣସି ନିର୍ଦ୍ଦେଶ ପାଇ ନ ଥିଲେ କି ଆଗରୁ ନିଜକୁ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରି ନ ଥିଲେ, ସେମାନଙ୍କ ତୁଳନାରେ ଏମାନେ ଖୁବ୍ କମ୍ ବିଭ୍ରାଟ ସୃଷ୍ଟି କଲେ, କମ୍ ଉତ୍କଣ୍ଠିତ ହେଲେ ଓ କମ୍ କଷ୍ଟ ଜଣାଗଲା ବୋଲି କହିଲେ।

ଡାକ୍ତରୀ ଅପରେସନ୍ ପୂର୍ବରୁ ମଧ୍ୟ ଅଠରରୁ ସତର ବର୍ଷ ବୟସର ରୋଗୀମାନଙ୍କୁ ଅପରେସନ୍ ବିଷୟରେ ସ୍ଲାଇଡ୍ ଦେଖାଇବାରୁ ଜଣାଗଲା, ଯେଉଁମାନେ ଏହି ସ୍ଲାଇଡ୍ ନ ଦେଖି କେବଳ ଟେଲିଭିଜନ୍‌ରେ ସାଧାରଣ ଚିତ୍ରହାର ପରି ଶୋ'ଟିଏ ଦେଖୁଥିଲେ, ସେମାନଙ୍କ ତୁଳନାରେ 'ସ୍ଲାଇଡ୍' ଦେଖିଥିବା ଦଳର ପିଲାମାନେ କମ୍ ବ୍ୟସ୍ତ ହେଲେ ଓ ଅପରେସନ୍ ପରେ ଖୁବ୍ ଶୀଘ୍ର ଭଲ ହୋଇଗଲେ ।

ଯେଉଁ ପିଲାଙ୍କର ଡାକ୍ତର ବା ଡେଣ୍ଟିଷ୍ଟ ବିଷୟରେ ପୂର୍ବରୁ ଖରାପ ଅଭିଜ୍ଞତା ଅଛି (ମାଡ଼ି ବସି ବିନା ଏନେସ୍‌ଥେସିଆରେ ଅପରେସନ୍ ବା ଇଞ୍ଜେକ୍‌ସନ୍ ନେବା) ସେମାନଙ୍କ ମନରୁ ଭୟ ବା ଉଦ୍‌ବେଗ ଦୂର କରିବାକୁ ଅନ୍ୟ ଉପାୟ ଅବଲମ୍ବନ କରିବାକୁ ପଡ଼େ । କାରଣ ସେମାନଙ୍କ ମନରେ ପୂର୍ବରୁ ଅସ୍ୱାଭାବିକ ଉତ୍କଣ୍ଠା ଓ ଭୟର ଭାବ ଦୃଢ଼ ହୋଇଥାଏ ।

ଯେଉଁମାନେ ଅତି ଲାଜକୁଳା ହୋଇଥିବାରୁ ନୂଆ ଲୋକଙ୍କୁ ଭେଟିବାକୁ ଚାହାନ୍ତି ନାହିଁ, ବାପା ମାଆ ଘରେ ନ ଥିଲା ବେଳେ ଲୋକବାକ ଘରକୁ ଆସିଲେ ବାଧ୍ୟ ହୋଇ ସେମାନଙ୍କୁ ଘରେ ଆଣି ବସାନ୍ତି ମାତ୍ର କ'ଣ କହିବେ ଜାଣିପାରନ୍ତି ନାହିଁ, ସେମାନେ କୌଣସି କଥା ପଚାରିଲେ ର-ଠ କରି ଜବାବ ଦିଅନ୍ତି, ମୁହଁ ଆରକ୍ତ ହୋଇଉଠେ । ଚାକିରି ବା ସ୍କୁଲ କଲେଜରେ ଭର୍ତ୍ତି ହେବାପାଇଁ ଇଣ୍ଟରଭିଉ ଦେଲାବେଳେ ଗୁଁ ପୁଁ ହୋଇ କଥା କୁହନ୍ତି, ଅଧା କଥା ଗିଳିପକାନ୍ତି ବା କ'ଣ କହିବେ ଭୁଲିଯାଆନ୍ତି, ଫଳରେ ଆହୁରି ଡର ଲାଗେ, ଗୋଡ଼ହାତ ଥରେ, ଝାଳ ବୁହେ ଓ ସେମାନେ ଇଣ୍ଟରଭିଉରେ ଫେଲ୍ ହୁଅନ୍ତି– ଏହିପରି ଭୟକୁ 'ସୋସିଆଲ ଫୋବିୟା' ବୋଲି ନିର୍ଣ୍ଣୟ କରାଯାଇଛି । ଏପରି ଲୋକଙ୍କୁ କେତୋଟି ବିଷୟ ଅଭ୍ୟାସ କରିବାକୁ ମନୋବିଜ୍ଞାନୀମାନେ କୁହନ୍ତି–

୧- ଯିଏ ସାମ୍ନାରେ ବସିଛି, ତା'ର ଆଖିକି ଅନେଇ କଥା କହିବା ଅଭ୍ୟାସ କର । ତଳକୁ ମୁହଁ ପୋତିବାକୁ ଯେତେ ଇଚ୍ଛା ହେଲେ ମଧ୍ୟ ପ୍ରଥମ ପାଞ୍ଚ ମିନିଟ୍ ପାଇଁ ସେ ଇଚ୍ଛାକୁ ଅଟକାଇବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କର । ତା'ପରେ ମୁହଁ ତଳକୁ କରିପାର ।

୨- ନିଜର କଣ୍ଠସ୍ୱର ସ୍ଥିର ରଖିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କର । ଯେମିତି କଣ୍ଠ ଥରିବ ନାହିଁ ।

୩- କଥା କହିଲା ବେଳେ ପରିଷ୍କାର ଭାବରେ ଉଚ୍ଚାରଣ କରି କଥା କୁହ ।

୪- ତରତର ହୋଇ କଥା ନ କହି ନିଠେଇ କଥା କୁହ, ତାହାହେଲେ ନିଃଶ୍ୱାସ ନେଲାବେଳେ ଦମ୍ ନ ପାଇଲା ପରି ଲାଗିବ ନାହିଁ ।

୫- ଅନ୍ୟମାନେ କ'ଣ କହୁଛନ୍ତି ମନ ଦେଇ ଶୁଣ । ତାହାହେଲେ ସେମାନେ କ'ଣ ଚାହୁଁଛନ୍ତି ସେକଥା ବୁଝିପାରିବ । ଲୋକ ଅତି ଉତ୍କଣ୍ଠିତ ହେଲେ ଠିକ୍‌ରେ ଶୁଣିପାରନ୍ତି ନାହିଁ କି ବୁଝିପାରନ୍ତି ନାହିଁ ।

୬- ସବୁ ଅଭିନୟ ଆରମ୍ଭ ହେବା ପୂର୍ବରୁ ପୋଖତ ଅଭିନେତାମାନେ ମଧ୍ୟ ଡ୍ରେସ୍ ରିହାର୍‌ସେଲ୍ କରିଥାନ୍ତି । ସେହିପରି ସତ ଇଣ୍ଟରଭିଉ ପୂର୍ବରୁ ଇଣ୍ଟରଭିଉ ଦେବାକୁ ଯିବା ଓ ଇଣ୍ଟରଭିଉରେ କଥା କହିବାର ଭିଡିଓ ଛବି ଉଠାଇ ନିଜେ ଦେଖିଲେ ନିଜର କ'ଣ ତ୍ରୁଟି ରହିଛି ଜାଣିହେବ । ନିଜେ ସନ୍ତୁଷ୍ଟ ନ ହେବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଏପରି ଅଭ୍ୟାସ କରିବ ।

ସାମାଜିକ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଯେତେବେଳେ ଅନ୍ୟ ଲୋକଙ୍କର ପାଖରେ ବସିବ, ସେତେବେଳେ-

୧- ନିଜର ଉତ୍କଣ୍ଠା ଲକ୍ଷଣ ଦେଖି ସେଠାରୁ ପଳାଇବାକୁ ଚେଷ୍ଟା ନ କରି ରହିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରିବ ।

୨- ସେମାନଙ୍କୁ ଅପେକ୍ଷା କରି ନ ରହି ନିଜେ କଥାବାର୍ତ୍ତା ଆରମ୍ଭ କରିବ । ଯଦି କଥା କହିବାକୁ ବହୁତ ଲାଜ ଲାଗେ, କଥା ଅଟକିଯାଏ; ତାହାହେଲେ କୁଶଳ ପ୍ରଶ୍ନଟିଏ ପଚାରି ମନଦେଇ ଶୁଣିବ । ଅଧିକାଂଶ ଲୋକ କଥା କହିବାକୁ ଭଲ ପାଆନ୍ତି । ତେଣୁ ଯିଏ ସେମାନଙ୍କ କଥା ମନ ଦେଇ ଶୁଣେ, ସେ ତାଙ୍କର ପ୍ରିୟପାତ୍ର ହୁଏ । ଏହିପରି ନିଜର ଯେଉଁ ସ୍ୱଭାବଟା ତ୍ରୁଟିପୂର୍ଣ୍ଣ ବା 'ଖୁଣ' ବୋଲି ଜାଣୁଛ, ତାକୁ 'ଗୁଣ'ରେ ପରିଣତ କରିପାରିବ ।

୩- ଅନ୍ୟମାନେ ତୁମ ସହିତ ଏକମତ ନ ହେଲେ ବା ତୁମ ମତାମତ ପ୍ରତି ତାଚ୍ଛଲ୍ୟ ପ୍ରକାଶ କଲେ ଯଦି ତୁମକୁ ବହୁତ ଖରାପ ଲାଗେ, ତାହାହେଲେ ନିଜେ ସେଭଳି ବିତର୍କମୂଳକ କଥା ଆରମ୍ଭ କରି କହିବ– ''ମୁଁ ଦେଖୁଛି ଏ ବିଷୟରେ ତୁମର ଓ ମୋର ମତ ଅଲଗା ହେଉଛି । ଏଇନେ ଏକଥା ଥାଉ, ମୋତେ ତୁମ ଗାଆଁ ଖବର କହିଲ !'' ଏହିଭଳି ନିଜେ ଯେତେ ଆଗଭର ହୋଇ ଅବସ୍ଥାଟା ନିଜ ଆୟତ୍ତାଧୀନରେ ରଖିବ, ସେତେ ସଂକୋଚ, ଡର ଓ ଉତ୍କଣ୍ଠା ଏବଂ ମନକୁ ବାଧୁବାର ଅନୁଭୂତି କମ୍ ହେବ ।

୪- ଲୋକଙ୍କ ମେଳରେ ଥିବା ବେଳେ ଯେଉଁସବୁ ଦୈହିକ ଲକ୍ଷଣ ତୁମଠାରେ ଦେଖାଯାଏ, ସେଗୁଡ଼ିକ ଦେଖାଗଲେ ନିଜକୁ କହିବ– ''ମୋତେ ବ୍ୟସ୍ତ ଲାଗୁଛି ବୋଲି ମୋର ଗୋଡ଼ ଥରୁଛି । ମୁଁ ଗୋଡ଼ଥରା ବନ୍ଦ କରିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରିବି । କଣ୍ଠସ୍ୱର ଭାଙ୍ଗିଗଲା ପରି ଜଣାଗଲେ ଗଭୀର ନିଃଶ୍ୱାସ ନେଇ ନିଃଶ୍ୱାସ ପ୍ରଶ୍ୱାସ ସ୍ୱାଭାବିକ ରଖିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରିବି ।'' ଏହି ଭାବରେ ନୂଆ ଲୋକକୁ ଦେଖିଲେ

ନିଜର ଅତି ଘନିଷ୍ଠ ସାଙ୍ଗ ସାଙ୍ଗରେ କଥା କହୁଛି ବୋଲି କଳ୍ପନା କରି ତାଙ୍କ ସହିତ ସେହିପରି ଅଳ୍ପ କଥା କହି କଥା କହିବା ଆରମ୍ଭ କରିବ। ବାରମ୍ବାର ନିଜକୁ ଏହି ଭାବରେ ତାଲିମ ଦେଲେ, ଯେତେ ଦୈହିକ ଲକ୍ଷଣର ଉପଶମ ହେବ, ସେତେ ନିଜକୁ ଭଲ ଲାଗିବ ଓ ନିଜ ଉପରେ ବିଶ୍ୱାସ ବଢ଼ିବ। (ଏଠି ମନେ ରଖିବା କଥା ଯେ ନିଜକୁ ବେଶି ବ୍ୟସ୍ତ ଲାଗିଲେ ଆଗ ପରି ଉଠି ଚାଲିଯିବ, ନିଜ ଉପରେ ଜୋର ଜବରଦସ୍ତି କରିବ ନାହିଁ କିମ୍ବା ଯାହା କରିବାକୁ ମନ ହେଉ ନାହିଁ ସେ କଥା କରିବାକୁ ନିଜକୁ ବେଶି ବାଧ କରିବ ନାହିଁ। ଏସବୁ ଅଭ୍ୟାସ ବହୁଦିନର। ତେଣୁ ଭାଙ୍ଗିବାକୁ ସମୟ ଲାଗିବ। ବାଧ କଲେ ବା ଜୋର୍ ଜବରଦସ୍ତି କଲେ ବରଂ ଉତ୍କଣ୍ଠା ବଢ଼େ, କମେ ନାହିଁ)।

୫- ଯେତେବେଳେ ଆଉ ଉତ୍କଣ୍ଠାର ଲକ୍ଷଣ ଦେଖାଯିବ ନାହିଁ, ସେତେବେଳେ ଉତ୍କଣ୍ଠାର ଲକ୍ଷଣ ଉଦ୍ରେକ କରି (କିଏ ହାତ ଛୁଇଁଦେଲେ ବା ଲଗାଲଗି ହୋଇ ବସିଲେ ଯଦି ରୁମ ଟାଙ୍କୁରି ଉଠେ କି ଭିଡ଼ ଯୋଗୁଁ ବାନ୍ତି ବାନ୍ତି ଲାଗେ, ତେବେ ଜଣକ ହାତ ଛୁଇଁ କିମ୍ବା ବାହାଘର ଗହଳି ଭିତରେ ପଶି ଦେଖିବ କେମିତି ଲାଗୁଛି) ସେସବୁ ଲକ୍ଷଣକୁ କମାଇବାର ଚେଷ୍ଟା କରିବ।

୬- ଉତ୍କଣ୍ଠିତ ଲୋକ ଅନ୍ୟ ଲୋକଙ୍କ ପାଖରେ ରହିବାକୁ ପଡ଼ିଲେ ସାଧାରଣତଃ ଅନ୍ୟ ଗୋଟିଏ ବିଷୟ ଭାବନ୍ତି, ଅନ୍ୟ ଜାଗାରେ ଅଛନ୍ତି ବୋଲି 'ଦିବାସ୍ୱପ୍ନ' ଦେଖନ୍ତି। ଯଥା– ଅଙ୍କଟା କଷ୍ଟ ଲାଗୁଛି, ବୁଝିପାରୁନି, ସିନେମା ବା ଫୁଟ୍‌ବଲ ଖେଳ କଥା ଭାବିଲି, ଘରେ ଲୋକବାକ ଆସୁଛନ୍ତି। ତେଣୁ ଖାଇବା ପିଇବା, ସଜାଡ଼ିବାରେ ଅନ୍ୟମାନେ ବ୍ୟସ୍ତ ରହିଲାରୁ ତାଙ୍କ ପାଖେ ବସିବାକୁ ପଡ଼ିଲା। ସେତେବେଳେ ନିଜ ପଣତକାନିକୁ ଅନେଇ ଲୁଗା ଦୋକାନରେ କ'ଣ ସବୁ ନୂଆ ଲୁଗା ବା ଶାଢ଼ି ଆସିଥିବ ସେ କଥା ଭାବିଲ। ଏଭଳି ମନ କେଉଁଠି ଅଛି ଅନ୍ୟ କଥା ଭାବୁଥିବାର ଦେଖିଲେ, ସେ ବିଷୟରେ ନିଜକୁ ଚେତାଇ ଅବସ୍ଥା ଉପଯୋଗୀ ବ୍ୟବହାର କରିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରିବ।

୭- ଅଜଣା ଜାଗାରେ ପ୍ରଥମେ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କୁ ଦେଖିବ। ସେମାନେ କ'ଣ କରୁଛନ୍ତି ଓ ସେମାନେ ଯେପରି ବ୍ୟବହାର କରୁଛନ୍ତି, ଯେଉଁ ବିଷୟରେ କଥାବାର୍ତ୍ତା କରୁଛନ୍ତି, ସେ ସବୁ ଦେଖି ଓ ଶୁଣି ସେହି ଅନୁସାରେ କାମ କଲେ ନିଜ ମନର ଅନିଶ୍ଚୟ ଭାବ କମିଯିବ ଓ କମ୍ ଉତ୍କଣ୍ଠା ହେବ।

୮- ସାଧାରଣତଃ ଉତ୍କଣ୍ଠିତ ଲୋକମାନେ ଗଭୀର ଅନିଶ୍ଚୟ ଭାବ ଅନୁଭବ କରନ୍ତି । ''ମୁଣ୍ଡଟା ଠିକ୍ ଭାବେ କୁଣ୍ଡେଇଲି କି ନାହିଁ? ବାହାଘର ନିମନ୍ତ୍ରଣକୁ ଯିବାପାଇଁ କ'ଣ ପିନ୍ଧିବ? କଥା କହିବାରେ ଭୁଲ୍ ହେଲା କି? ସେ ମୋର ହିନ୍ଦୀ କହିବା ଶୁଣି ନିଶ୍ଚୟ ହସିଲେ'' ଇତ୍ୟାଦି ହଜାର ପ୍ରକାରର ଚିନ୍ତା ସେମାନଙ୍କ ମନରେ ଜୁଟେ । ସେମାନେ ସବୁବେଳେ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କୁ କ'ଣ କରିବେ ଓ ନ କରିବେ ସେ କଥା ପଚାରିହୁଅନ୍ତି । ସେଥିପାଇଁ ନିଜେ ଦର୍ପଣରେ ନିଜର ମୁଣ୍ଡ କୁଣ୍ଡେଇବାର ଷ୍ଟାଇଲ କି ଖୋଷା କରିବା ଯଦି ଭଲ ଲାଗିଲା, ତାହାହେଲେ 'ମୁଁ ଠିକ୍ ମୁଣ୍ଡ କୁଣ୍ଡେଇଛି' ବୋଲି ନିଜକୁ କହିବ । ଏହିପରି ସାଧାରଣ ଅବସ୍ଥାରେ ଯେଉଁ କାମ କରୁଛ, ଯେଉଁ କଥା କହୁଛ, ଯଦି ନିଜକୁ ସେ କଥା ଅଡୁଆ ନ ଲାଗୁଛି, ତାହାହେଲେ ସେପରି କରିଯିବ । ଜାଣିବ ବଡ଼ ଭୁଲ୍ ନ ହେଲେ କେହି ଏସବୁ ସାନ ସାନ ଭୁଲ୍ ଲକ୍ଷ୍ୟ କରନ୍ତି ନାହିଁ । ନିଜେ ଯେତେ ଏଭଳି ଛୋଟ ଛୋଟ କଥା ଅନ୍ୟକୁ ନ ପଚାରି କରିବ, ସେତେ ନିଜର ବିଚାର ବୁଦ୍ଧି ଓ ବିବେଚନା ଉପରେ ବିଶ୍ୱାସ ଜନ୍ମିବ ।

ଆମ ଦେଶର ଲୋକଙ୍କଠାରେ କେତେଗୁଡ଼ିଏ ଭୟ ଦେଖାଯାଏ, ଯାହା ଆମ ଦେଶର ସଂସ୍କୃତି ଓ ସମାନ ବ୍ୟବସ୍ଥା ଯୋଗୁଁ ହିଁ ମନରେ ଦେଖାଦିଏ । ଏସବୁ ଭୟର ପ୍ରତିକାର କେବଳ ଡାକ୍ତରୀ ବା ମନୋବୈଜ୍ଞାନିକ ପଦ୍ଧତିରେ ଚିକିତ୍ସା ଦ୍ୱାରା କରାହେବ ନାହିଁ । ଆମ ଦେଶରେ ବହୁ ସ୍ତ୍ରୀଲୋକ ନିମ୍ନୋକ୍ତ ଭୟଗୁଡ଼ିକ ଯୋଗୁଁ ଘୋର ଉତ୍କଣ୍ଠାରେ ପୀଡ଼ିତ ହୁଅନ୍ତି । ୧- ବନ୍ଧ୍ୟାତ୍ୱର ଭୟ, ୨- ସନ୍ତାନ ଥିଲେ ସନ୍ତାନର ମୃତ୍ୟୁଭୟ, ୩- ପୁଅ ନ ହୋଇ ପିଣ୍ଡ ଲୋପ ଓ ବଂଶ ବୁଡ଼ିଯିବାର ଭୟ, ୪- ଧର୍ଷଣ ଓ ପାଶବିକ ଅତ୍ୟାଚାରର ଭୟ, ୫- ସ୍ୱାମୀ ଛାଡ଼ପତ୍ର ଦେବା ବା ସ୍ତ୍ରୀକୁ ତ୍ୟାଗ କରିବାର ଭୟ, ୬- ବାର୍ଦ୍ଧକ୍ୟ ଅବସ୍ଥାରେ ପୁଅ ଝିଅ ନ ପଚାରିବାର ଭୟ ।

ପୁଣି ସ୍ତ୍ରୀଲୋକମାନେ ଅନ୍ୟର ନିର୍ଭରଶୀଳା ହୋଇ ବଢ଼ନ୍ତି । ଘରେ ରୁହନ୍ତି, ପରିବାରର ବାହାର ଲୋକ ସାଙ୍ଗରେ ମିଶନ୍ତି ନାହିଁ । ଯାହାର 'ସୋସିଆଲ ଫୋବିୟା' ଅଛି, ଯିଏ ଅତି ଲାଜକୁଳା ଓ ଚୁପ୍‌ଚାପ୍ ପ୍ରକୃତିର ଲୋକ, ସେ ଏପରି ସମାଜରେ ଆଦରଣୀୟ ହୋଇଥିବାରୁ ତା'ର ଚଳିବାରେ ଅସୁବିଧା ହୁଏ ନାହିଁ । ମାତ୍ର ଆମ ସମାଜ ବଦଳୁଛି । ଘରକୋଣର ସ୍ତ୍ରୀଲୋକଙ୍କର ନିନ୍ଦା କରିବାପାଇଁ ଘରେ ପୁରୁଷଲୋକ ସବୁବେଳେ ରହୁ ନାହାନ୍ତି । ତେଣୁ ପିଲାର ଦେହ ଖରାପ ହେଲେ ମାଆ ପିଲାକୁ ନେଇ ଡାକ୍ତର ପାଖକୁ ଯିବାକୁ ବାଧ୍ୟ ହେଉଛି, ଦୋକାନରେ ଯାଇ ଔଷଧ କିଣିବାକୁ ବାଧ୍ୟ ହେଉଛି, ସ୍ୱାମୀ ଟୁର୍‌ରେ ଗଲେ ଏକୁଟିଆ ଘରେ

ରହୁଛି, ସେତେବେଳେ ସେ ବହୁତ ଉତ୍କଣ୍ଠା ଭୋଗୁଛି । ରାତିଯାକ ଚୋରି, ଖଣ୍ଟଙ୍କ ଭୟ ଓ ବଦ୍‌ମାସ ଲୋକ ଘରେ ପଶି ଧର୍ଷଣ କରିବାର ସମ୍ଭାବନା ଭାବି ଶୋଇପାରୁ ନାହିଁ । ଯେଉଁମାନେ ସ୍ୱଭାବତଃ ନିରୁଦ୍‌ବିଗ୍ନ, ସେମାନେ ଏସବୁ ଅବସ୍ଥାରେ ନିଜକୁ ଚଳେଇ ନେଇପାରୁଛନ୍ତି; ମାତ୍ର ଯେ ମୂଳରୁ ଡରୁଆ, ଲାଜକୁଳା, ଚୁପ୍‌ଚାପ୍ ଓ ସବୁବେଳେ ଅନ୍ୟର ଆଶ୍ରା ଖୋଜେ, ଅନ୍ୟର ବିନା ସାହାଯ୍ୟରେ ଚଳିପାରେ ନାହିଁ; ତା'ର ଅବସ୍ଥା ବହୁତ ଖରାପ ହେଉଛି ।

ସ୍ତ୍ରୀ ମନରେ ଯେଉଁ ବିଷୟରେ ଭୟ, ସ୍ୱାମୀ ମନରେ ମଧ୍ୟ ସେହିସବୁ ବିଷୟ ନେଇ ଭୟ ଓ ଉତ୍କଣ୍ଠା ରହିଛି । ବଂଶଲୋପ, ପିଣ୍ଡଲୋପ ନେଇ ଉତ୍କଣ୍ଠା ଓ ଝିଅ ବାହାଘର ପାଇଁ ଉତ୍କଣ୍ଠା, ସ୍ତ୍ରୀ ବିଷୟରେ ବହୁ ବିଭିନ୍ନ ଧରଣର ଉତ୍କଣ୍ଠା ପୁରୁଷମାନଙ୍କର ଥାଏ । ମୂଳ କାରଣ ହେଲା ଆମ ସମାଜରେ ସ୍ୱାମୀ ନିଜର ବଡ଼ପଣର ଟେକ ରଖି ଚଳିବ । ଯେତେବେଳେ ତା'ର ଏଇ ବଡ଼ିମାରେ ଆଞ୍ଚ ଆସେ ବା ସେପରି ସମ୍ଭାବନା ଦେଖାଦିଏ; ସ୍ୱାମୀର ଉତ୍କଣ୍ଠା ବଢ଼େ । ''କାଳେ ସ୍ତ୍ରୀ ମୋତେ ନାପସନ୍ଦ କରୁଛି, ବେଖାତିର କରୁଛି, ଅନ୍ୟ ଲୋକଙ୍କୁ ବେଶି ପସନ୍ଦ କରୁଛି ଇତ୍ୟାଦି'' ଭାବନା ମନକୁ ଆସିଲେ ବହୁ ସ୍ୱାମୀ ସ୍ତ୍ରୀକୁ ତୁଚ୍ଛାଟାରେ ବାଡ଼ାନ୍ତି, ଧମକେଇ କଥା କୁହନ୍ତି, ଘରେ କିଏ ମୁନିବ, ସେକଥା ପ୍ରତିପଦରେ ଚେତାଇ ଦିଅନ୍ତି । ସ୍ତ୍ରୀର ଅନିଚ୍ଛାସତ୍ତ୍ୱେ ଜବରଦସ୍ତ କରି ସହବାସ କରନ୍ତି । 'ସ୍ତ୍ରୀ ଭଲ ପାଉ ବା ନ ପାଉ, ମୋତେ ଡରି କରି ରହୁ ।' ସ୍ତ୍ରୀ ପ୍ରତି ନିର୍ଯାତନା ଦେବାର ଇଚ୍ଛା ଅଧିକାଂଶ ସମୟରେ ନିଜକୁ ନିଊନ ବୋଲି ଅନୁଭବ କରି ଉତ୍କଣ୍ଠିତ ହେଲେ ମନରେ ବିଷାଦତା ବଢ଼ିଥାଏ । ଆମ ସମାଜରେ ପୁରୁଷର ପଦ ଉଚ୍ଚରେ ଥିବାରୁ ଘରେ ସେ ସବୁବେଳେ ନିଜର ପଦମର୍ଯ୍ୟାଦା ବିଷୟରେ ଅତି ସଜାଗ ଥାଏ । ଯେଉଁଠି ଏପରି ମନୋଭାବ ନାହିଁ, ସେଠି ଉତ୍କଣ୍ଠା ମଧ୍ୟ କମ୍ । ପ୍ରତିଟି ସମାଜ କେତେଗୁଡ଼ିଏ ବିଷୟକୁ ଅତି ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ବୋଲି ଭାବୁଥିବାରୁ ସେସବୁ ଆଶା ଆକାଂକ୍ଷାର ଯଥୋଚିତ ପୂରଣ ନ ହେଲେ ମନରେ ଦୁଃଖ ଓ ଉଦ୍‌ବେଗ ବଢ଼େ । ଅନ୍ୟ ଦେଶରେ ଝିଅ ବାହାଘର ନେଇ ବା ପୁଅ ନ ହେଲେ କେହି ଏତେ ବ୍ୟସ୍ତ ହୁଅନ୍ତି ନାହିଁ । ଯେଉଁ ବିଷୟଟାକୁ ଆମେ ଜୀବନ ମରଣ ସମସ୍ୟା ବୋଲି ଭାବୁଛେ; ସେ ବିଷୟଟିକୁ ଅନ୍ୟ ଭାବରେ ବିଚାର କଲେ ଦେଖିବା ଯେ ପ୍ରକୃତରେ ସମସ୍ୟାଟା ସାଧାରଣ, ଆମ ମନ ତାକୁ ଗୁରୁତର ବୋଲି ଭାବିଛି ।

ବହୁ ଯୁଗ ତଳେ ବୁଦ୍ଧ ସାଧାରଣ ମଣିଷକୁ ଦାରିଦ୍ର୍ୟ, ବ୍ୟାଧି, ଜରା ଓ ମୃତ୍ୟୁ ଏଇ ଚାରି ମହାଭୟରୁ ମୁକ୍ତି ପାଇବା ଲାଗି ମନର ଭୁଲ୍ ଧାରଣା ପ୍ରଥମେ ଦୂର କରିବାକୁ କହିଥିଲେ । ଶୋକାତୁରା କିସ୍‌ସା ଗୌତମୀ ଯେତେବେଳେ ମଲା ପୁଅକୁ ଆଣି ବୁଦ୍ଧଙ୍କୁ କହିଲେ– ''ଆକୁ

ବଞ୍ଚେଇ ଦିଅ'', ବୁଦ୍ଧ ସେତେବେଳେ ତାଙ୍କୁ ଜନ୍ମ-ମୃତ୍ୟୁ ବିଷୟରେ କୌଣସି ଉପଦେଶ ଦେଲେ ନାହିଁ। କହିଲେ, ''ଯାହା ଘରେ କୌଣସି ଅଶୁଭ ଘଟଣା ଘଟି ନାହିଁ, ତା' ଘରୁ ମୁଠାଏ ସୋରିଷ ମାଗି ଆଣ, ମୁଁ ତାକୁ ମନ୍ତୁରେଇ ତୁମ ପୁଅକୁ ଦେବି। ବଞ୍ଚାଇବାର ଚେଷ୍ଟା କରିବି।'' ଗୌତମୀ ବଡ଼ ସହଜରେ ସବୁ ହୋଇଯିବ ଭାବି ସୋରିଷ ଆଣିବାକୁ ଦଉଡ଼ିଗଲେ। ସୋରିଷ ମାଗିଲା ବେଳେ କୌଣସି ଅଶୁଭ ଘଟଣା ଘଟିଛି କି ନାହିଁ ଏକଥା ପଚାରିଲାରୁ ସମସ୍ତେ ନିଜ ଘରର ମୃତ୍ୟୁ କାହାଣୀ କହି ତାକୁ ଫେରାଇ ଦେଲେ। ଏମିତି ବର୍ଷେକାଳ ଘର ଘର ବୁଲି ଗୌତମୀ ଜାଣିଲେ ଯେ ମୃତ୍ୟୁ ସମସ୍ତଙ୍କ ଘରେ ପଶି ସବୁଠାରୁ ପ୍ରିୟ ଲୋକକୁ ନେଇଯାଇଛି। ସେମାନେ ସେତେବେଳେ ଦୁଃଖରେ ଭାଙ୍ଗି ପଡ଼ିଛନ୍ତି, ବଞ୍ଚିବାର ଇଚ୍ଛା ଛାଡ଼ି ଦେଇଛନ୍ତି ଓ ଦିନରାତି ଚାଲିଗଲା ଲୋକକୁ ଝୁରି ହୋଇଛନ୍ତି। ତା'ପରେ ପରିବାର, ଜ୍ଞାତି, ଗୋଷ୍ଠୀ ଓ ଅନ୍ୟ ଲୋକଙ୍କ ମୁହଁକୁ ଅନାଇ ଧୀରେ ଧୀରେ ନିଜର ଉଣା ଜୀବନକୁ ଗଢ଼ିଛନ୍ତି। ଯିଏ ନିଜ ଦୁଃଖରେ କାତର ହୋଇ ନିଜ କଷ୍ଟ ସବୁବେଳେ ଭାବୁଥିଲା, ସେ ଯେତେବେଳେ ନିଜକୁ ଭୁଲିଯାଇ ଅନ୍ୟ ଲୋକଙ୍କ କଥା ଭାବିଲା, ସେମାନଙ୍କ ଦୁଃଖ ଦୂର କରିବାରେ ମନ ବଳାଇଲା; ସେତେବେଳେ ସେ ଶୋକରୁ ମୁକ୍ତି ପାଇଲା। ଗୌତମୀ ମଧ୍ୟ ବହୁ ଲୋକଙ୍କର ସୁଖଦୁଃଖରେ ଭାଗୀ ହେଲା ପରେ ଯାଇ ତାଙ୍କର ମନର ଭୁଲ୍ ଧାରଣା ଦୂର ହେଲା; ଅନ୍ୟ ପାଇଁ ତାଙ୍କ ହୃଦୟରେ କରୁଣା ସଞ୍ଚାର ହେଲା। ସେ ଫେରିଆସି ଆଉ ମୃତ ପୁତ୍ରର ପୁନର୍ଜୀବନ ଭିକ୍ଷା କଲେ ନାହିଁ। ବୁଦ୍ଧଙ୍କର ଶିଷ୍ୟା ହୋଇ ବୁଦ୍ଧଙ୍କର ନୂଆ ଧର୍ମ ପ୍ରଚାର କଲେ। ସେ କହିଲେ– ''ପରର ଦୁଃଖ ବୁଝିଲେ ନିଜର ଦୁଃଖ କମିବ ଓ ନିଜର ମନ ଶୋକାଚ୍ଛନ୍ନ ନ ରହିଲେ ମନର ଭ୍ରମ ଦୂର ହୋଇ ପ୍ରକୃତ ଜ୍ଞାନର ଉଦୟ ହେବ।'' ଏଇ କାହାଣୀଟି ଏଠି ଲେଖିବାର କାରଣ, ଜଣେ ବିଖ୍ୟାତ ପାଶ୍ଚାତ୍ୟ ମନୋବିଜ୍ଞାନୀ ଡକ୍ଟର ବେଗ୍ ବର୍ତ୍ତମାନ 'କଗ୍ନିଟିଭ୍ ଥେରାପି' ବୋଲି ଗୋଟିଏ ନୂଆପ୍ରକାର ଚିକିତ୍ସା ପଦ୍ଧତି ପ୍ରଣୟନ କରିଛନ୍ତି। ସେ ପଦ୍ଧତିରେ ରୋଗୀର ଅଭ୍ୟାସ ଓ ବ୍ୟବହାରର ପରିବର୍ତ୍ତନ ଉପରେ ଯେତିକି ଗୁରୁତ୍ୱ ଦିଆଯାଇଛି, ତା'ଠାରୁ ବେଶି ଗୁରୁତ୍ୱ ଦିଆଯାଉଛି ତା'ର ବୁଝାମଣା, ତା'ର ମନୋଭାବ, ତା'ର ଧାରଣା ଓ ଚିନ୍ତାଧାରାର ପରିବର୍ତ୍ତନ ଉପରେ।

କଗ୍ନିଟିଭ୍ ଥେରାପି

ଏଇ ପଦ୍ଧତିର ଚିକିତ୍ସାରେ କୌଣସି ଧରାବନ୍ଧା ନିୟମ ନାହିଁ। କେତେକ ଚିକିତ୍ସକ ରୋଗୀର ଅବାସ୍ତବତା ଉପରେ ଦୃଷ୍ଟି ଆକର୍ଷଣ କରି ସେ ସମ୍ବନ୍ଧୀୟ ବିଭିନ୍ନ ଅବାସ୍ତବ ପ୍ରଶ୍ନ ପଚାରନ୍ତି। ଯଥା– 'ବିଲେଇକୁ ଦେଖିଲେ କାହିଁକି ଭୟ ଲାଗେ ବା ଖରାପ ଲାଗେ?'

(୧) ରୁମରୁମିଆ ଜନ୍ତୁ ବୋଲି, (୨) ରୋଗ ଡେଇଁବ ବୋଲି, (୩) ଚଢ଼େଇ ଶିକାର କରି କଞ୍ଚାମାଂସ ଖାଏ ବୋଲି, (୪) ବିଲେଇର ମିଆଉଁ ମିଆଉଁ ରଡ଼ି ଶୁଣିଲେ ମନରେ ଅମଙ୍ଗଳ ଚିନ୍ତା ପଶେ ବୋଲି ।

ତା'ପରେ ପଚାରନ୍ତି, 'ଏପରି ଖରାପ ଲାଗିବା ପଛରେ କୌଣସି ଯୁକ୍ତିଯୁକ୍ତ କାରଣ ଅଛି କି ? ପିଲାଙ୍କର ଖେଳନା ବିଲେଇ ଦେଖିଲେ ମନରେ ଭୟ ସୃଷ୍ଟି ହୁଏ କି ? ଦେହ ଶୀତେଇ ଉଠେକି ? ବିଲେଇର ରୁମ ଛୁଇଁଦେଲେ ଦେହ ସିର୍‌ସିର୍ କରେ କି ? ନିଜର ରୁମ ଟାଙ୍କୁରି ଉଠେକି ?' ଏହି ଭାବରେ ଧୀରେ ଧୀରେ ରୋଗୀର ଭୟଟା ଯେ ତା'ର ମନର ଓ ଦେହର ଏକ ଅଭ୍ୟସ୍ତ ପ୍ରତିକ୍ରିୟା, ଏକଥା ସେମାନେ ରୋଗୀକୁ ଉପଲବ୍ଧି କରିବାକୁ ପ୍ରବର୍ତ୍ତାନ୍ତି । ରୋଗୀ ଯେତେବେଳେ ଭୀତିପ୍ରଦ ବସ୍ତୁଟିକୁ ଅଭ୍ୟସ୍ତ ଭାବରେ ନ ଦେଖି ବାସ୍ତବ ଦୃଷ୍ଟିରୁ ଦେଖିବାକୁ ଶିଖେ, ରୋଗ ଲକ୍ଷଣର ଉପଶମ ହୁଏ ।

ଆଉ କେତେକ କଗ୍ନିଟିଭ୍ ଥେରାପିଷ୍ଟ ନିଜ ମନକୁ ନିଜେ ଭୟ ହେଲେ ବାସ୍ତବତା ପ୍ରତି ଦୃଷ୍ଟି ଆକର୍ଷଣ କରି ଚେତାଇବାକୁ ଶିଖାନ୍ତି । ଯଥା– ପିଲା ସ୍କୁଲରୁ ଫେରିବାକୁ ଡେରି କଲା । ମାଆ ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ଭାବିଲେ– 'ନିଶ୍ଚୟ ତାକୁ ଗାଡ଼ି ମାଡ଼ିଯାଇଛି ।' ଯେତେ ସେ ଏକଥା ଭାବିଲେ, ସେତେ ତାଙ୍କ ଆଖିରେ ଜଳଜଳ ହୋଇ ଦୁର୍ଘଟଣା ଘଟି କେମିତି ପିଲା ସାଇକେଲ୍‌ରୁ ଖସି ପଡ଼ି, ଟ୍ରକ୍ ବାଜି ରକ୍ତାକ୍ତ ହୋଇ ବାଟରେ ପଡ଼ିଛି, ସେ ଦୃଶ୍ୟମାନ ଦେଖାଗଲା । ସେ ସମ୍ଭାଳି ନ ପାରି ଭୋ ଭୋ ହୋଇ କାନ୍ଦିଲେ ତାଙ୍କ ଦିଅର ଏସବୁ ଦୁଶ୍ଚିନ୍ତା ଓ କାନ୍ଦ ଆଉ ସହି ନ ପାରି ପିଲାର ସାଙ୍ଗ ଘରକୁ ଗଲେ । ଶୁଣିଲେ ଯେ ସ୍କୁଲ ଛୁଟି ପରେ ପିଲାମାନେ ସ୍କୁଲରେ ଜଣେ ନେତାଙ୍କ ଭାଷଣ ଶୁଣିବାକୁ ଅଟକି ରହିଛନ୍ତି । ତାଙ୍କ ପିଲା ବୋଧହୁଏ ଘରକୁ ଫେରିବାକୁ ଡେରି ହେବ ବୋଲି କହିବାକୁ ଭୁଲିଯାଇଛି ।

ସବୁ ଲୋକଙ୍କ ମନରେ ଥରେ ଦୁଶ୍ଚିନ୍ତା ଆରମ୍ଭ ହେଲେ ସେ ଆହୁରି ବେଶି ବେଶି ଖରାପ ଚିନ୍ତା ମନକୁ ଟାଣିଆଣେ । ସେତେବେଳେ ପ୍ରକୃତରେ କ'ଣ ଘଟିଛି ସେ ବିଷୟରେ ଖବର ନେଇ ମନ ଅନ୍ୟଆଡ଼େ ଯିବାରୁ ଦୁଶ୍ଚିନ୍ତାର ବଳୟ କଟିଯାଇଥାଏ । ଯଦି ଦୁର୍ଘଟଣା ପ୍ରକୃତରେ ଘଟିଥାଏ, ତାହାହେଲେ ଯାହା କରିବା ଦରକାର, କଲେ ମନରୁ ଅକାରଣ ଆଶଙ୍କା ଓ ଉଦ୍‌ବେଗ କମିଯାଏ, ଯାହା ମନରେ ବାରମ୍ବାର ଖରାପ ଚିନ୍ତା ହେଉଛି, ସେ ନିଜକୁ ଏ ବିଷୟରେ ଯେତେଥର ଚେତାଇ ଦେବ, ସେତେ ସେ ମନକୁ ଆୟତ୍ତରେ ରଖିପାରିବ । ଉଦ୍‌ବେଗ ବଢ଼ିଲେ କ'ଣ କହିବ, ଏ ବିଷୟରେ ଛୋଟ ଛୋଟ ନିର୍ଦ୍ଦେଶମାନ ଲେଖି ରୋଗୀକୁ

ଘରେ ଅଭ୍ୟାସ କରିବାକୁ ଚିକିତ୍ସକ ବତାନ୍ତି । ଗୋଟିଏ ନୂଆ ଅଭ୍ୟାସ ଆୟତ୍ତ କଲା ପରେ ଆଉ ଗୋଟିଏ ନୂଆ ଅଭ୍ୟାସ ଶିଖାନ୍ତି । ଏପରି ନୂଆ ଭାବରେ ଭୀତିପ୍ରଦ ବିଷୟ ନେଇ ଭାବିବାର ଅଭ୍ୟାସ କଲାରୁ ଉତ୍କଣ୍ଠା କମ୍ ହେଉଛି କି ନାହିଁ ସେଥିପ୍ରତି ଲକ୍ଷ୍ୟ ରଖିବାକୁ କୁହନ୍ତି ।

ଉତ୍କଣ୍ଠିତ ଓ ବିଷାଦଗ୍ରସ୍ତ ଲୋକଙ୍କୁ ପରୀକ୍ଷା କରି ଦେଖାଯାଇଛି ଯେ ସେମାନଙ୍କର ଆତ୍ମବିଶ୍ୱାସ କମ୍ । ନିଜକୁ ସେମାନେ ଭଲ ମଣିଷ ବୋଲି ଭାବନ୍ତି ନାହିଁ ଓ ନିଜକୁ ଅତି ସାମାନ୍ୟ ଜ୍ଞାନ କରି ମନରେ ପ୍ରବଳ କ୍ଷୋଭ ପୋଷଣ କରନ୍ତି । ବହୁ ସମୟରେ ଆମେ ଏହାକୁ ବିନୟ ଓ ନମ୍ରତା ବୋଲି ଭାବି ଭୁଲ୍ କରୁ । ମାତ୍ର ଯେ ବିନୟୀ, ନିରହଂକାରୀ ଓ ନମ୍ର; ସେ ନିଜକୁ ଛୋଟ ଆଖିରେ ଦେଖେ ନାହିଁ କି ଅନ୍ୟ ଲୋକେ ତାକୁ ମର୍ଯ୍ୟାଦା ଦେଲେ କି ନାହିଁ ସେକଥା ଭାବି ବିଚଳିତ ହୁଏ ନାହିଁ । ଏପରି ଲୋକଙ୍କୁ ଆରୋଗ୍ୟ କରିବାର ଏକ ଉପାୟ ହେଉଛି ସେମାନଙ୍କର ଆତ୍ମବିଶ୍ୱାସ ଓ ଆତ୍ମନିର୍ଭରଶୀଳତା ଗଢ଼ି ତୋଳିବା ଏବଂ ପରର ମତାମତ ଅନୁସାରେ ନିଜକୁ ଦେଖିବାର ଅଭ୍ୟାସଟି ଭାଙ୍ଗିବା । ଏପରି ଲୋକ ପ୍ରାୟ କୁହନ୍ତି, ''ଘରେ ମୋ କଥାରେ କୌଣସି ଦାମ୍ ନାହିଁ, ମୁଁ ଯାହା କଲେ କାହାରି ପସନ୍ଦ ହୁଏ ନାହିଁ, ମୁଁ ଘରପୋଛା କନା ପରି, କେହି ମୋତେ ଭ୍ରୂକ୍ଷେପରେ ବି ଅନାନ୍ତି ନାହିଁ, ମୁଁ ପୁଣି କ'ଣ କହିବି ? ମୋ କଥା ସମସ୍ତେ ହସରେ ଉଡ଼େଇ ଦେବେ ।''

କଗ୍ନିଟିଭ୍ ଥେରାପିଷ୍ଟ ପ୍ରଥମେ ଏପରି ଲୋକଙ୍କୁ ପଚାରନ୍ତି ''ତୁମେ ନିଜକୁ କ'ଣ ଭାବୁଛ ? ଅନ୍ୟମାନେ କାହିଁକି ତୁମକୁ ଗୁରୁତ୍ୱ ଦେଉ ନାହାନ୍ତି ବୋଲି ଭାବୁଛ ? ବାସ୍ତବ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ ସହିତ ତୁଳନା କରି ତୁମର କ'ଣ ଭଲ ଗୁଣ ଅଛି କୁହ । (ଏ ପ୍ରଶ୍ନର ଉତ୍ତରରେ ସେମାନେ ନିଜର କୌଣସି ଭଲଗୁଣ ଅଛି ବୋଲି କହିପାରନ୍ତି ନାହିଁ) ତୁମେ ଆଉ କାହାକୁ ଜାଣିଛ କି ଯାହାର ତୁମ ପରି ସବୁ ଖରାପ ଗୁଣ ରହିଛି ?'' ଏହିପରି ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରଶ୍ନ କରି ରୋଗୀକୁ ତା'ର ଆତ୍ମଶକ୍ତି ବିଷୟରେ ଚିକିତ୍ସକ ଧୀରେ ଧୀରେ ସଚେତନ କରାନ୍ତି । ସେ ନିଜର ଦୋଷ ଗୁଣର ସତ୍ୟତା ବିଚାର କରି ଶିଖିଲା ପରେ ଅନ୍ୟର ଖୁଣିବା, ବାରିବା, ଉପହାସ, ବିଦ୍ରୂପ ବା ତାଚ୍ଛଲ୍ୟ ଭାବକୁ ଗୁରୁତ୍ୱ ନ ଦେବାକୁ ଶିଖେ । ଏଇ ଅବସ୍ଥାରେ ରୋଗୀକୁ ନିଜ ବିଷୟରେ ଅନୁକୂଳ ବର୍ଣ୍ଣନା କରିବାକୁ ଶିଖାଯାଏ । ସେ ଯେତେଥର ନିଜକୁ ନିରିମାଖୀ କି ହୀନିମାନ ବୋଲି ନ ଭାବୁଛି, ସେତେଥର ନିଜର ମନୋବଳର ପ୍ରଶଂସା କରିବାକୁ ଶିଖାନ୍ତି । ଏହି ଭାବରେ ନିଜର ଆତ୍ମବିଶ୍ୱାସ ଓ ମନୋବଳ ବଢ଼ିଲେ ଏବଂ ନିଜକୁ ନିଜେ ଛୋଟ ଆଖିରେ ଦେଖିବା ସ୍ୱଭାବ ଛାଡ଼ିଲେ ରୋଗୀର ଉତ୍କଣ୍ଠା ଓ ଭୟ କମିଯାଏ ।

ଏପରି ରୋଗୀ ଅଧିକାଂଶ ସମୟରେ ନିଜର ଅନିଚ୍ଛାସତ୍ତ୍ୱେ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କୁ ଖୁସି କରିବାପାଇଁ ସେମାନଙ୍କ କଥାରେ ସମ୍ମତ ହୁଅନ୍ତି, ଅଥଚ ମନରେ ବିରକ୍ତି ହେଉଥାଆନ୍ତି। ନିଜର ଏହି ପ୍ରକାର ସ୍ୱଭାବ ଲାଗି ତାଙ୍କର ଉତ୍କଣ୍ଠା ବଢ଼ୁଛି, ଏକଥା ଆଲୋଚନା ଫଳରେ ବୁଝିପାରିବାରୁ ରୋଗୀ ଏପରି ସ୍ୱଭାବ ବଦଳେଇବାର ଚେଷ୍ଟା କରନ୍ତି। ମନୋଭାବର ପୁନର୍ଗଠନ କରି ମନରୁ ଭୟ ଓ ଉତ୍କଣ୍ଠା ଦୂର କରିବା କିନ୍ତୁ ସବୁ କ୍ଷେତ୍ରରେ ସମ୍ଭବ ହୁଏ ନାହିଁ।

ପ୍ରଥମେ ଅତି କମ୍ ଲୋକ ଚିନ୍ତାଶୀଳ। ସେଥିପାଇଁ ସର୍ବସାଧାରଣ ନିଜର ମନୋବୃତ୍ତି, ଧାରଣା, ଆବେଗ ଇତ୍ୟାଦି ବିଷୟ ନେଇ ଚିନ୍ତା କରିବାକୁ ପଛାନ୍ତି।

ଦ୍ୱିତୀୟରେ ମଣିଷର ଆବେଗ, ଅଭ୍ୟାସ ଓ ସଂସ୍କାର ଉପରେ ଯୁକ୍ତିର ପ୍ରଭାବ କ୍ଷୀଣ ହୋଇଥାଏ। ସେଥିପାଇଁ ଚିକିତ୍ସକ, ଗୁରୁ ବା ଅନ୍ୟ ପରାମର୍ଶଦାତାଙ୍କଠାରୁ ରୋଗୀ ଦୂରରେ ରହିଲେ ତା'ର ପୁରୁଣା ଅଭ୍ୟାସ ଫେରିଆସେ। ମଣିଷର ମନୋଭାବ ଯୋଗୁଁ ଉତ୍କଣ୍ଠା ଓ ଭୟର ସୃଷ୍ଟି ହୋଇଥାଏ ସତ, କିନ୍ତୁ ସୃଷ୍ଟି ହେଲା ପରେ ସେ ଆଉ ମନର ଆୟତ୍ତରେ ରହେ ନାହିଁ। ସେଥିଲାଗି ମଶାଣିରେ କୌଣସି ଭୟର କାରଣ ନାହିଁ ବୋଲି ଯେତେ ଜାଣିଲେ ସୁଦ୍ଧା ଲୋକଙ୍କର ସେଠି ପହଞ୍ଚିଲେ ଅସ୍ୱସ୍ତି ବୋଧ ହୁଏ। ଏଥିପାଇଁ ଅବ୍‌ସେସିଭ୍ କମ୍ପାଲ୍‌ସିଭ୍, ହାଇପୋକଣ୍ଡ୍ରିଆ, ଆତଙ୍କ ଓ ଏରୋପ୍ଲେନ୍‌ରେ ଯାତାୟାତ କରିବାର ଭୟ ପରି ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ଭୟ ଏଇ ପଦ୍ଧତିରେ ଭଲ କରିବା କଷ୍ଟକର। ଅନ୍ୟ ପକ୍ଷରେ ରୋଗୀର ଆତ୍ମବିଶ୍ୱାସ ବଢ଼ାଇବାର ପ୍ରୟୋଜନ ହେଲେ ବା ତା'ର ଆତ୍ମଗ୍ଳାନି କମେଇବା ଦରକାର ପଡ଼ିଲେ, ମନର ଅନିଶ୍ଚିତ ଭାବ ଦୂର କରିବା ଉଚିତ ଏବଂ ମନରେ ସ୍ଥିର ବିଶ୍ୱାସ ଆଣି ଉତ୍କଣ୍ଠା ଦୂର କରିବାର ସମ୍ଭାବନା ଥିଲେ ଏଇ ଚିକିତ୍ସା ପଦ୍ଧତି କାର୍ଯ୍ୟକାରୀ କରାଯାଇଥାଏ।

ଉତ୍କଣ୍ଠା ଓ ଭୟର କାରଣ ଗୋଟିଏ ନୁହଁ, ବହୁ ବିଭିନ୍ନ କାରଣରୁ ଏହାର ଉତ୍ପତ୍ତି। ଏଥିପାଇଁ ଭିନ୍ନ ଭିନ୍ନ ଚିକିତ୍ସା ପଦ୍ଧତି ଭିନ୍ନ ଭିନ୍ନ ଅବସ୍ଥାରେ କାର୍ଯ୍ୟକାରୀ ହୋଇଥାଏ।

ମନେରଖିବା କଥା ଯେ ଭୟ ଓ ଉତ୍କଣ୍ଠାର ଭାବ ମଣିଷକୁ ଆସନ୍ନ ବିପଦର ସଂକେତ ଦେଇ ତାକୁ ବିପଦରୁ ରକ୍ଷା ପାଇବାକୁ ସବୁବେଳେ ସାହାଯ୍ୟ କରିଛି। ତେଣୁ ଏଇ ଅନୁଭୂତିକୁ ଭଲ ଗୁଣ ବା ମନ୍ଦ ଗୁଣ ବୋଲି ନ ଭାବିବା ଉଚିତ। ଯେତେବେଳେ ଏହା ଜୀବନଯାତ୍ରାର ପରିପନ୍ଥୀ ହୋଇଯାଏ, କେବଳ ସେତେବେଳେ ହିଁ ଆମେ ଏହି ଅନୁଭୂତିଗୁଡ଼ିକୁ ବାଧା ବୋଲି ଭାବୁ।

ସ୍ୱାଭାବିକ ଉତ୍କଣ୍ଠା ବୁଦ୍ଧିର ଲକ୍ଷଣ, ଅସ୍ୱାଭାବିକ ଉତ୍କଣ୍ଠା ରୋଗର ଲକ୍ଷଣ। ଯେଉଁମାନେ ଉତ୍କଣ୍ଠା ଓ ଭୟ ଯୋଗୁଁ ଭାବନ୍ତି, 'ଆମେ ବିପଦଆପଦରୁ ଦୂରେଇ ରହି ଭଲରେ ଚଳୁ ଏବଂ

ଏହାକୁ ସ୍ୱାଭାବିକ ବୋଲି ଜାଣୁ ଓ ଯେତେବେଳେ ଏଥିପାଇଁ ଆମେ ଦେହରେ ପୀଡ଼ା ଅନୁଭବ କରୁ, ଜୀବନର ଗତି ବାଧାପ୍ରାପ୍ତ ହୁଏ ଓ ମନରୁ ସୁଖସ୍ୱାଚ୍ଛନ୍ଦ୍ୟ ଚାଲିଯାଏ; ସେତେବେଳେ ଏହା ଅସ୍ୱାଭାବିକ ଭାବ ବୋଲି ଜାଣୁ ।'

ଯିଏ ଉତ୍କଣ୍ଠା ଯୋଗୁଁ ବାଧାଗ୍ରସ୍ତ ହେଉଛି, ସେ ଯଦି ଏହାର ପ୍ରତିକାର ଲୋଡ଼ିବେ, ତେବେ ତାଙ୍କର ଜୀବନ ସହଜ ଓ ସୁଖମୟ ହେବ ।

ପିଲାଙ୍କର ଉତ୍କଣ୍ଠା ସ୍କେଲ (ପ୍ରଥମ ଖଣ୍ଡ)

ନାମ ବୟସ ତାରିଖ

ନିର୍ଦ୍ଦେଶ : ତଳେ ବିଭିନ୍ନ ଅନୁଭୂତି ସୂଚାଉଥିବା କେତେକ ଶବ୍ଦ ରହିଛି । ପ୍ରତିଟି ଶବ୍ଦ ଓ ବାକ୍ୟାଂଶକୁ ମନ ଦେଇ ପଢ଼ । ଯେଉଁଟି ତୁମର ବର୍ତ୍ତମାନ ମନର ଅବସ୍ଥା ସହିତ ମିଶୁଛି, ସେହି ଶବ୍ଦ ବା ବାକ୍ୟାଂଶ ପାର୍ଶ୍ୱରେ ଛକି ଚିହ୍ନ (x) ଦିଅ । କେଉଁଟା ଠିକ୍ ଉତ୍ତର ଓ କେଉଁଟା ଭୁଲ୍ ଉତ୍ତର, ସେକଥା ଭାବ ନାହିଁ । ଯେଉଁ ଉତ୍ତର ତୁମର ପ୍ରକୃତ ମନର ଅବସ୍ଥା ସହିତ ମିଶୁଛି ତାକୁ ହିଁ ଠିକ୍ ଉତ୍ତର ବୋଲି ଜାଣିବ । ଉତ୍ତର ଭାବିବାରେ ବେଶୀ ସମୟ ଖର୍ଚ୍ଚ କରିବ ନାହିଁ ।

	କ	ଖ	ଗ
୧ । ମୋତେ ଲାଗୁଛି	ଭାରି ଶାନ୍ତି	ଶାନ୍ତି	ଅଶାନ୍ତି
୨ । ମୋତେ ଲାଗୁଛି	ଭାରି ବ୍ୟତିବ୍ୟସ୍ତ	ବ୍ୟତିବ୍ୟସ୍ତ	ବ୍ୟତିବ୍ୟସ୍ତ ଲାଗୁ ନାହିଁ
୩ । ମୋତେ ଲାଗୁଛି	ବହୁତ ଭଲ	ଭଲ	ଭଲ ଲାଗୁ ନାହିଁ
୪ । ମୋତେ ଲାଗୁଛି	ବହୁତ ଛାନିଆ	ଛାନିଆ	ଛାନିଆ ଲାଗୁ ନାହିଁ
୫ । ମୋତେ ଲାଗୁଛି	ଘୋର ଆଶଙ୍କା	ଆଶଙ୍କା	ଆଶଙ୍କା ଲାଗୁ ନାହିଁ
୬ । ମୋତେ ଲାଗୁଛି	ପୂରା ଆରାମ	ଆରାମ	ଆରାମ ଲାଗୁ ନାହିଁ
୭ । ମୋତେ ଲାଗୁଛି	ବହୁତ ଡର	ଡର	ଡର ଲାଗୁ ନାହିଁ
୮ । ମୋତେ ଲାଗୁଛି	ବହୁତ ନିଶ୍ଚିନ୍ତ	ନିଶ୍ଚିନ୍ତ	ନିଶ୍ଚିନ୍ତ ଲାଗୁ ନାହିଁ
୯ । ମୋତେ ଲାଗୁଛି	ବହୁତ ଦୁଶ୍ଚିନ୍ତା	ଦୁଶ୍ଚିନ୍ତା	ଦୁଶ୍ଚିନ୍ତା ନାହିଁ
୧୦। ମୋତେ ଲାଗୁଛି	ବହୁତ ସନ୍ତୋଷ	ସନ୍ତୋଷ	ସନ୍ତୋଷ ଲାଗୁ ନାହିଁ
୧୧ ।ମୋତେ ଲାଗୁଛି	ବହୁତ ଡର	ଡର	ଡର ଲାଗୁ ନାହିଁ
୧୨ ।ମୋତେ ଲାଗୁଛି	ବହୁତ ଖୁସି	ଖୁସି	ଖୁସି ଲାଗୁ ନାହିଁ

୧୩ ।ମୋତେ ଲାଗୁଛି	ଦୃଢ଼ ନିଶ୍ଚୟ	ନିଶ୍ଚୟ	ଅନିଶ୍ଚୟତା
୧୪ ।ମୋତେ ଲାଗୁଛି	ଭାରି ଭଲ	ଭଲ	ଭଲ ଲାଗୁ ନାହିଁ
୧୫ ।ମୋତେ ଲାଗୁଛି	ସବୁ ଗୋଳମାଳିଆ	ଗୋଳମାଳିଆ	ସବୁ ଠିକ୍ ଲାଗୁଛି
୧୬ ।ମୋତେ ଲାଗୁଛି	ବହୁତ ଚିନ୍ତା	ଚିନ୍ତା	ନିଶ୍ଚିନ୍ତ ଲାଗୁଛି
୧୭ ।ମୋତେ ଲାଗୁଛି	ବହୁତ ମନଫୁର୍ତ୍ତି	ମନଫୁର୍ତ୍ତି	ମନଫୁର୍ତ୍ତି ନାହିଁ
୧୮ ।ମୋତେ ଲାଗୁଛି	ବହୁତ ଅତରଛ	ଅତରଛ	ଅତରଛ ଲାଗୁ ନାହିଁ
୧୯ ।ମୋତେ ଲାଗୁଛି	କୌଣସି ବୁଦ୍ଧି ଦେଖାଯାଉ ନାହିଁ	ବୁଦ୍ଧି ଦେଖା ଯାଉ ନାହିଁ	ପରିଷ୍କାର ଭାବିପାରୁଛି
୨୦ ।ମୋତେ ଲାଗୁଛି	ବହୁତ ଉତ୍‌ଫୁଲ୍ଲ	ଉତ୍‌ଫୁଲ୍ଲ	ଉତ୍‌ଫୁଲ୍ଲ ଲାଗୁ ନାହିଁ

ଯଦି ସାନ ପିଲାମାନେ କୌଣସି ପ୍ରଶ୍ନ ବୁଝିପାରନ୍ତି ନାହିଁ, ତେବେ ସେ ପ୍ରଶ୍ନର ଉତ୍ତର ଲେଖିବେ ନାହିଁ । ଉତ୍ତର ଲେଖିସାରିଲା ପରେ ସେ ବିଷୟ ନେଇ ପଚରାପଚରି କରି ପ୍ରକୃତ ମନକଥା ବୁଝିହେବ ।

ପିଲାଙ୍କର ଉତ୍କଣ୍ଠା ସ୍କେଲ (ଦ୍ୱିତୀୟ ଖଣ୍ଡ) :

ନାମ ବୟସ ତାରିଖ

ନିର୍ଦ୍ଦେଶ : ତଳେ ବିଭିନ୍ନ ଅନୁଭୂତିର ବର୍ଣ୍ଣନା ରହିଛି । ଯେଉଁ ବର୍ଣ୍ଣନା ତୁମ ମନର ବର୍ତ୍ତମାନ ଅବସ୍ଥା ସହିତ ମିଶୁଛି, ସେହି ବର୍ଣ୍ଣନା କରରେ କେତେଥର ତୁମକୁ ଏମିତି ଲାଗେ ଜଣାଇବା ପାଇଁ ଛକି ଚିହ୍ନ (x) ଦିଅ । ତୁମର ପ୍ରକୃତ ଅନୁଭୂତି କ'ଣ ଲେଖ । ଯେଉଁ ଅନୁଭୂତି ତୁମର ହେଉ ନାହିଁ, ସେପରି ଅନୁଭୂତି ଲେଖିବ ନାହିଁ । ଉତ୍ତର ଭାବିବାରେ ବେଶି ସମୟ ଖର୍ଚ୍ଚ କରିବ ନାହିଁ ।

	କ୍ୱଚିତ୍ କେବେ	ମଝିରେ ମଝିରେ	ପ୍ରାୟ
୧ । କାଳେ କ'ଣ ଭୁଲ୍ କରି ପକାଇବି ବୋଲି ମୁଁ ଚିନ୍ତାରେ ଥାଏ ।			
୨ । ସାମାନ୍ୟ କଥାରେ ମୋର ଆଖି ଲୁହରେ ଛଳଛଳ ହୋଇଯାଏ ।			
୩ । ମୋର ମନ ଭଲ ନାହିଁ ।			
୪ । ମନ ସ୍ଥିର କରିବାକୁ ମୋତେ ବହୁତ ବେଳ ଲାଗେ ।			
୫ । ମୋର ଏତେ ସମସ୍ୟା ଯେ ମୁଁ ସେ ବିଷୟରେ ଭାବିବାକୁ ଋହେନା ।			
୬ । ବହୁ ପ୍ରକାରର ଦୁର୍ଭାବନା ମୋ ମନରେ ଆସି ଜୁଟେ ।			

୭ । ଘରେ ମୋତେ ଅଶାନ୍ତି ଲାଗେ ।

୮ । ମୁଁ ଲାଜକୁଳା ।

୯ । ମୁଁ ମନବ୍ୟସ୍ତରେ ଅଛି ।

୧୦ । ଏଣୁ ତେଣୁ କଥା ସବୁବେଳେ ମନେ ପଡ଼ିଲାରୁ ମୋତେ ବ୍ୟସ୍ତ ଲାଗୁଛି ।

୧୧ । ସ୍କୁଲ ବିଷୟରେ ମୋର ବହୁତ ଦୁର୍ଭାବନା ହୁଏ ।

୧୨ । ମୁଁ କୁଆଡ଼େ ଯିବି, କ'ଣ କରିବି କିଛି ଭାବି ପାରୁ ନାହିଁ ।

୧୩ । ମୁଁ ଲକ୍ଷ୍ୟ କରିଛି, ମୋର ମଝିରେ ମଝିରେ ଛାତି ଧଡ଼ପଡ଼ ହୁଏ ।

୧୪ । ବାହାରୁ ଦେଖି କେହି ଜାଣିପାରିବେ ନାହିଁ ଯେ ମୋର ବହୁତ ଡର ଅଛି ।

୧୫ । ବାପା ମାଆଙ୍କ ବିଷୟରେ ମୁଁ ଚିନ୍ତିତ ଅଛି ।

୧୬ । ମୋ ହାତରୁ ଝାଳ ବୁହେ ।

୧୭ । କ'ଣ ହେବ ଭାବିଲେ ମୋତେ ଛାନିଆ ଲାଗୁଛି ।

୧୮ । ରାତିରେ ମୋର ଭଲ ନିଦ ହେଉ ନାହିଁ ।

୧୯ । ମୋର ପେଟ ଭଲ ଲାଗୁ ନାହିଁ ।

୨୦ । ଅନ୍ୟମାନେ କ'ଣ ଭାବିବେ ବୋଲି ମୋତେ ଡର ଲାଗୁଛି ।



ଡିପ୍ରେସନ ବା ବିଷାଦ ରୋଗ

(ପ୍ରଥମ ଭାଗ)

ଡିପ୍ରେସନ କ'ଣ ?

ମଣିଷର ଅନୁଭୂତି କ୍ଷେତ୍ରରେ ଆଘାତ ଲାଗିଲେ ତା'ର ଆବେଗମୟ ଜୀବନରେ ବିଶୃଙ୍ଖଳା ଦେଖାଦିଏ । ଏହା ଫଳରେ ମଣିଷ ମନରେ ଅତିରଞ୍ଜିତ ଭାବରେ ବିଷାଦର ଅନୁଭୂତି, ଅନୁଶୋଚନା, ଆତ୍ମଗ୍ଲାନି, କ୍ଲାନ୍ତି ଓ ଅବସାଦ ଦେଖାଦିଏ ।

ଦେହ ନିସ୍ତେଜ, ଶ୍ରାନ୍ତି ଓ ଅବସନ୍ନ ଲାଗେ ।

ରସ, ସ୍ପର୍ଶ, ଶବ୍ଦ ଇତ୍ୟାଦି ମୂଳ ଅନୁଭୂତିଗୁଡ଼ିକ ବିସ୍ୱାଦମୟ ହୁଏ । (ସେଥିପାଇଁ ଖାଦ୍ୟରେ ଅରୁଚି, ଯୌନ କାମନା ହ୍ରାସ ପାଇବା, ଆନନ୍ଦ କୋଳାହଳରେ ବିରକ୍ତି ଇତ୍ୟାଦି ଘଟଣା ଦେଖାଦିଏ ।)

ନିଜେ ଚେଷ୍ଟା କରି ମଧ୍ୟ ମନରେ ବିଷଣ୍ଣ ଭାବ ଦୂର କରି ହୁଏ ନାହିଁ । କ୍ରୋଧ, କ୍ଷୋଭ ଓ ବିଷାଦର ଉତ୍ତେଜନା ଓ ନିରୁତ୍ତେଜନା ଭିତରେ ମନ ଘଡ଼ିର ପେଣ୍ଡୁଲମ୍ ପରି ଦୋହଲୁଥାଏ । ଯିଏ ଏଭଳି ଅବସ୍ଥାରେ ଥାଏ, ତା'ର ଡିପ୍ରେସନ ହୋଇଛି ବୋଲି କୁହାଯିବ ।

ପ୍ରାଚୀନ କାଳରୁ ଏ ରୋଗ ରହିଛି

ଡିପ୍ରେସନ ବା ବିଷାଦ ରୋଗ ବିଷୟରେ ପ୍ରାଚୀନ ଯୁଗର ଚିକିତ୍ସାଶାସ୍ତ୍ରରେ ବିଭିନ୍ନ ବିବରଣୀ ଦେଖିବାକୁ ମିଳେ । ବିଖ୍ୟାତ ଚରକ ସଂହିତାରେ ସର୍ପଗନ୍ଧା ଚେରରୁ ଔଷଧ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରି ଦେଲେ ବିଷାଦ ରୋଗର ଉପଶମ ହୁଏ ବୋଲି ଉଲ୍ଲିଖିତ ହୋଇଛି । ସେଥିରେ ଆହୁରି

ଲେଖା ଅଛି ଯେ ଏଇ ଔଷଧ ମୁଣ୍ଡବିନ୍ଧା ଓ କଲିକ (ଅମ୍ଳଶୂଳ) ରୋଗର ମଧ୍ୟ ଉପଶମ କରେ । ମନରେ ବିଷାଦ ଅନୁଭୂତି ଓ ଶାରୀରିକ ରୋଗ ଏକାଠି ଦେଖାଯାଏ ଓ ଏକା ଔଷଧ ଖାଇଲେ ଭଲ ହୁଏ ବୋଲି ଚରକ ସିଧାସଳଖ ଲେଖି ନାହାନ୍ତି; ମାତ୍ର ମନର ଅସ୍ୱାଭାବିକ ଅନୁଭୂତି ଓ ଦେହର ବିକାର ଗୋଟିଏ ଔଷଧରୁ ଭଲ ହେଉଥିବାରୁ ଭେଷଜ ରସାୟନ ଯେ ଦେହ ଓ ମନର ପ୍ରତିକ୍ରିୟାକୁ ପ୍ରଭାବିତ କରେ, ସେ କଥା ସୁସ୍ପଷ୍ଟ ଭାବରେ ତାଙ୍କର ଲେଖାରୁ ଜଣାଯାଉଛି । ଆଧୁନିକ ମାନସିକ ରୋଗର ଚିକିତ୍ସା ପଦ୍ଧତିରେ ଔଷଧ ପ୍ରୟୋଗ କରି ରୋଗୀକୁ ଭଲ କରିବାର ଉପାୟ ଏହି ପରମ୍ପରା ଉପରେ ହିଁ ପର୍ଯ୍ୟବସିତ ।

(ବହୁଦିନ ପରେ ସର୍ପଗନ୍ଧା ଚେରର ନିର୍ଯ୍ୟାସରୁ ରେଜାର୍ ପାଇନ୍ ବୋଲି ଏକ ଶକ୍ତିଶାଳୀ ବିଷାଦ ପ୍ରଶମନ ଔଷଧ (ଆଣ୍ଟି-ଡିପ୍ରେସାଣ୍ଟ) ମିଳିଲା । ୧୯୫୦ ମସିହାରେ ଏହି ଭେଷଜ ପାଶ୍ଚାତ୍ୟ ଦେଶରେ ଡାକ୍ତରୀ ଔଷଧର ଅନ୍ତର୍ଭୁକ୍ତ ହେଲା । ବର୍ତ୍ତମାନ ରେଜାର୍ ପାଇନ୍ ଗୋଟିଏ ବହୁ ବ୍ୟବହୃତ ଔଷଧ ।)

ମାନସିକ ରୋଗର ଆଧୁନିକ ଚିକିତ୍ସା ପଦ୍ଧତିର ଆଉ ଏକ ଅଙ୍ଗ ହେଉଛି ମନୋବୈଜ୍ଞାନିକ ଚିକିତ୍ସା ପଦ୍ଧତି । ମନୋବୈଜ୍ଞାନିକ ଚିକିତ୍ସାର ପରମ୍ପରା ମଧ୍ୟ ପୂର୍ବରୁ ରହିଛି । ମଧ୍ୟଯୁଗର ଜଣେ ବିଖ୍ୟାତ ଆରବ ଚିକିତ୍ସକ ଇବନ୍ ସିନା ବା ଆବୁ ସିନା (ଜନ୍ମ ପାରସ୍ୟରେ)ଙ୍କ ଖ୍ୟାତି ଆରବ ଓ ୟୁରୋପର ବିଭିନ୍ନ ଦେଶରେ ପ୍ରସରି ଯାଇଥିବାରୁ ତାଙ୍କର ବିଖ୍ୟାତ କେସ୍‌ଗୁଡ଼ିକ ପରବର୍ତ୍ତୀ ଯୁଗରେ ଡାକ୍ତରମାନେ ମନ ଦେଇ ପଢ଼ନ୍ତି । ଇବନ ସିନାଙ୍କର ଏକ ବିଖ୍ୟାତ କେସ୍ ହେଲା ବାଗଦାଦ୍‌ର ଖାଲିଫ୍‌ଙ୍କର ପୁଅକୁ ମନୋବୈଜ୍ଞାନିକ ଚିକିତ୍ସା ଦ୍ୱାରା ବିଷାଦ ରୋଗରୁ ଭଲ କରିବାର କାହାଣୀ । ତାଙ୍କ ରୋଗୀ ବିଭିନ୍ନ ଶାରୀରିକ ବିକାର ଭୋଗୁଥିଲେ । ମାତ୍ର ରୋଗୀକୁ ପରୀକ୍ଷା କରି ତାଙ୍କର ଧାରଣା ହେଲା ଯେ ଏସବୁ ଉପସର୍ଗର କାରଣ ରୋଗୀର ମାନସିକ ଅବସ୍ଥା । ସେ ରୋଗୀକୁ ତା'ର ମନର ଅନୁଭୂତି ଓ ଆବେଗ ବିଷୟରେ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରଶ୍ନ ପଚାରି, ରୋଗୀର ମାନସିକ କଷ୍ଟ ଓ ହତାଶା ଦୂର କରି ତାକୁ ସୁସ୍ଥ କରିଥିଲେ । ଏଥିଯୋଗୁଁ ସେ ବହୁ ସମ୍ମାନ ଓ ପୁରସ୍କାର ପାଇଥିଲେ ।

ରୋଗର କାରଣ

ମାନସିକ ବିଷାଦର ମୁଖ୍ୟ କାରଣଗୁଡ଼ିକୁ ଏବେ ମଧ୍ୟ ଦୁଇ ଶ୍ରେଣୀରେ ବିଭକ୍ତ କରାଯାଏ । ଶରୀର ରସାୟନରେ ବିଭ୍ରାଟ ଯୋଗୁଁ ବିଷାଦ ରୋଗ ହେଲେ ତାକୁ ଏକ ବିଶେଷ ଶ୍ରେଣୀର ବିଷାଦ ରୋଗ ବୋଲି ଧରାଯାଏ । ଅନ୍ୟ ପକ୍ଷରେ ପ୍ରଧାନତଃ ମାନସିକ କାରଣରୁ (ଚାପ,

ଗଭୀର ଆଘାତ ବା ଉତ୍କଣ୍ଠା ଯୋଗୁଁ) ଯେତେବେଳେ ରୋଗ ବଢ଼େ ବା ଆରମ୍ଭ ହୋଇଥାଏ; ସେତେବେଳେ ତାକୁ ଆଉ ଏକ ବିଶେଷ ଶ୍ରେଣୀର ରୋଗ ବୋଲି ଧରାଯାଏ ଓ ସେହି ଅନୁସାରେ ରୋଗୀ ଔଷଧ ପ୍ରୟୋଗ ଦ୍ୱାରା ଚିକିତ୍ସିତ ହେବ ବା ମନୋବୈଜ୍ଞାନିକ ପଦ୍ଧତିରେ ଚିକିତ୍ସିତ ହେବ ସେ କଥା ସ୍ଥିର କରାଯାଏ ।

ବିଷାଦର ମାନସିକ କାରଣ କ'ଣ ଏ ବିଷୟରେ ପୁରାତନ ମତ ଓ ଆଧୁନିକ ମତ ଭିତରେ ତଫାତ୍ ରହିଛି । ପୁରୁଣା ମତ ବିଶ୍ଳେଷଣାତ୍ମକ ମତର ପ୍ରତିପାଦକ ହେଲେ ଫ୍ରଏଡ୍ ଓ ତାଙ୍କର ଅନୁଗାମୀମାନେ, ନୂତନ ମତର ପ୍ରତିପାଦକ ହେଲେ ଡକ୍ଟର ଆରାଓନ ବେକ୍ ଓ ତାଙ୍କ ପରି ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଜ୍ଞାନବାଦୀ ମନୋବିଜ୍ଞାନୀମାନେ । ଫ୍ରଏଡ୍ ତାଙ୍କର ବିଖ୍ୟାତ ବହି 'ଶୋକ ଓ ବିଷାଦ'ରେ ଲେଖିଥିଲେ ଯେ ତାଙ୍କ ମତରେ ବିଷାଦର ପ୍ରଧାନ କାରଣ ହେଉଛି– ମନର ନିରୁଦ୍ଧ ଆବେଗ । ମଣିଷ ବାସ୍ତବ ଅବସ୍ଥାକୁ ଚାହିଁ ନିଜର ମନର ଆବେଗକୁ ଚାପିଦିଏ । ଅନେକ ସମୟରେ ନିଜ ବିବେକ ମଧ୍ୟ ମନର କେତେକ ଆବେଗ ଓ ଅନୁଭୂତିକୁ ଅବାଞ୍ଛିତ ବୋଲି ବିବେଚନା କରୁଥିବାରୁ ଏସବୁ ଅନୁଭୂତିକୁ ବାଧ୍ୟ ହୋଇ ମନ ଭିତରେ ଚାପି ଦେବାକୁ ପଡ଼େ । ଉଦାହରଣସ୍ୱରୂପ– ଗୁରୁଜନମାନଙ୍କ ବ୍ୟବହାର ଯୋଗୁଁ ମନରେ ରାଗ ହେଲେ ସେ ଅନୁଭୂତି ପ୍ରକାଶ କରି ହୁଏ ନାହିଁ ।

ଜଣେ ବେକାର ବ୍ରାହ୍ମଣ ଯୁବକ ଚମଡ଼ା କାରଖାନାରେ କାମ ପାଇଲେ । ତାଙ୍କ କାମ ହେଲା କଞ୍ଚା ଚମଡ଼ା ନେଇ ଆସୁଥିବା ଟ୍ରକ୍‌ରୁ ମାଲ୍ ଉତାରିବା । ଏଇ କାମରେ ଦରମା ଭଲ ଥିଲା ଓ ଛଅମାସ ପରେ ତାଙ୍କୁ ପ୍ରମୋଶନ ମିଳିଲା । ସେ କାରଖାନାର ମାଲଗୋଦାମର ଅଧ୍ୟକ୍ଷ ହେଲେ ଓ ତା'ପରେ ତାଙ୍କର ବିଷାଦ ରୋଗ ଆରମ୍ଭ ହେଲା । ସେ ଆଗରୁ ଭାବୁଥିଲେ, ଯେତେବେଳେ ଭଲ କାମ ମିଳିବ, ଏ ଚାକିରି ଛାଡ଼ିଦେବେ; ମାତ୍ର ବର୍ତ୍ତମାନ ପଦୋନ୍ନତି ଫଳରେ କାମ ଛାଡ଼ିବା ଅସମ୍ଭବ ଜାଣି ସେ ଗଭୀର ବିଷାଦରେ ଆକ୍ରାନ୍ତ ହେଲେ । ଏହିପରି ଯେଉଁ ସ୍ତ୍ରୀ ମାତାଲ୍ ସ୍ୱାମୀକୁ ନେଇ ଘର କରୁଛି ବା ବୃଦ୍ଧ, ରୁଗ୍‌ଣ କିମ୍ବା କୁତ୍ସିତ ସ୍ୱଭାବର ସ୍ୱାମୀକୁ ନେଇ ଘର କରୁଛି; ସେ ନିଜର ଦୁଃଖ ମନ ଭିତରେ ଚାପି ଘର କରୁଛି । ବହୁ ସ୍ୱାମୀ ମଧ୍ୟ ଏହିପରି ଅଶାନ୍ତିମୟ ଦାମ୍ପତ୍ୟ ଜୀବନରେ ବାନ୍ଧି ହୋଇ ରହିଛନ୍ତି । ମାତ୍ର ପୁରୁଷଙ୍କ ତୁଳନାରେ ସ୍ତ୍ରୀଲୋକମାନଙ୍କୁ ବେଶି ନିଜର ଇଚ୍ଛା, ଅନୁଭୂତି ଓ ଆବେଗକୁ ଦମନ କରି ଜୀବନରେ ଚଳିବାକୁ ପଡୁଥିବାରୁ ସ୍ତ୍ରୀଲୋକଙ୍କଠାରେ ପୁରୁଷଙ୍କ ତୁଳନାରେ ବେଶି ସଂଖ୍ୟାରେ ବିଷାଦ ରୋଗ ହେବାର ଘଟଣା ଦେଖାଯାଏ ।

ଜ୍ଞାନବାଦୀ ମନୋବିଜ୍ଞାନୀମାନେ ଫ୍ରଏଡ୍‌ଙ୍କର ମତକୁ ଆଂଶିକ ଭାବରେ ସ୍ୱୀକାର କରନ୍ତି । ସେମାନେ କୁହନ୍ତି ଯେ 'ଯେଉଁମାନେ ନିଜର ରାଗ, କ୍ଷୋଭ ଓ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଆବେଗକୁ ଅବଦମିତ କରି ରଖନ୍ତି, ସେମାନେ ସମସ୍ତେ ବିଷାଦ ରୋଗରେ ପୀଡ଼ିତ ହୁଅନ୍ତି ନାହିଁ । ସେଥିପାଇଁ ଆବେଗର ଅବଦମନ ଛଡ଼ା ଆହୁରି କେତେକ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ମାନସିକ କାରଣ ରହିଛି– ଯାହାକି କାଳକ୍ରମରେ ମଣିଷର ବିଷାଦ ରୋଗ ଉଦ୍ରେକ କରିଥାଏ । ଏହି କାରଣଗୁଡ଼ିକ ହେଉଛି–

୧– ଜୀବନ ବିଷୟରେ ତା'ର ମନୋଭାବ– ସେ ଆଶାବାଦୀ ନା ନିରାଶାବାଦୀ ?

୨– ନିଜକୁ ସେ ଅଳ୍ପ ମୂଲ୍ୟ ଦିଏ ନା ବେଶି ମୂଲ୍ୟ ଦିଏ ?

୩– ନିଜ ଜୀବନରେ ପରିସ୍ଥିତି ତା'ର ଆୟତ୍ତାଧୀନ ନା ଅଣାୟତ୍ତ ?

ନିଜର ଇଚ୍ଛା ଓ ଅନୁଭୂତିକୁ ଚାପି ରଖିବା ଯୋଗୁଁ ଯାହା ମନରେ ନୈରାଶ୍ୟବୋଧ, ଆତ୍ମଗ୍ଳାନି ଓ ଅଣାୟତ୍ତ ଭାବ ଦେଖାଦେବ, ସେ ବିଷାଦ ରୋଗରେ ଆକ୍ରାନ୍ତ ହେବ ଓ ନିଜକୁ ଅକିଞ୍ଚନ ବୋଲି ଭାବିବ । ଅନ୍ୟ ପକ୍ଷରେ ଯିଏ ନିଜର ଲାଭ କ୍ଷତିର ହିସାବ କରି ନିଜ ଇଚ୍ଛାରେ କେତେକ ସିଦ୍ଧାନ୍ତ ଗ୍ରହଣ କରେ ଓ ଏଥିଯୋଗୁଁ ନିଜର ଇଚ୍ଛା ଓ ଅନୁଭୂତିକୁ ସଂଯତ କରେ, ତା'ର ଏଇ ରୋଗ ହେବାର ସମ୍ଭାବନା କମ୍ ।

ମାତ୍ର ଡିପ୍ରେସନ ରୋଗ ବାଲ୍ୟ ଓ କୈଶୋର ଅବସ୍ଥାରେ ଦେଖାଯାଉଥିବାରୁ ଅନେକେ ପରିସ୍ଥିତିର ଚାପ ଓ ମନର ଗଭୀର ଉତ୍କଣ୍ଠାବୋଧ ଅତିଶୟ ହେଲେ ଏପରି ରୋଗ ହେବାର ସମ୍ଭାବନା ବଢ଼େ ବୋଲି ବିଶ୍ୱାସ କରନ୍ତି । ସେମାନଙ୍କର ଧାରଣା ଯେ ମନୋବିଶ୍ଳେଷଣକାରୀ ଓ ଜ୍ଞାନବାଦୀ ମନୋବିଜ୍ଞାନୀମାନେ କେବଳ ବୟସ୍କ ଲୋକଙ୍କର ଚିକିତ୍ସାରେ ଜଡ଼ିତ ଥିବାରୁ ଶାରୀରିକ କାରଣ ଓ ପରିସ୍ଥିତିର ଚାପକୁ ସେତେ ଗୁରୁତ୍ୱ ଦେଇ ନାହାନ୍ତି । ମାତ୍ର ଶାରୀରିକ କାରଣ ଓ ଜୀବନର ଚାପ ଏଇ ଉଭୟ ଅବସ୍ଥାର ମିଶ୍ର ଫଳ ଯୋଗୁଁ ଅଧିକାଂଶ ଲୋକ ଏ ରୋଗରେ ପୀଡ଼ିତ ହୁଅନ୍ତି । ବହୁ ଯଶସ୍ୱୀ ଓ ଖ୍ୟାତିମାନ ଲୋକଙ୍କର ଡିପ୍ରେସନ ରୋଗ ପ୍ରତି ଦୃଷ୍ଟି ଆକର୍ଷଣ କରି ଏମାନେ ବିଷାଦ ରୋଗର ମିଶ୍ର କାରଣ ଉପରେ ସର୍ବାଧିକ ଗୁରୁତ୍ୱ ଦିଅନ୍ତି । ଏଇ ରୋଗରେ ଆକ୍ରାନ୍ତ ହୋଇଥିବା ଲୋକମାନଙ୍କ ଭିତରେ ଆମେରିକାର ପ୍ରେସିଡେଣ୍ଟ ଆବ୍ରାହମ୍ ଲିଙ୍କନ୍, ଇଂଲଣ୍ଡର ପ୍ରଧାନମନ୍ତ୍ରୀ ସାର୍ ଉଇନ୍‌ଷ୍ଟନ ଚର୍ଚ୍ଚିଲ (ସେ ନିଜ ଆତ୍ମଜୀବନୀରେ ନିଜର ଡିପ୍ରେସନ ରୋଗ କଥା ସ୍ପଷ୍ଟ ଭାବରେ ଲେଖିଛନ୍ତି), ନୋବେଲ ପୁରସ୍କାରପ୍ରାପ୍ତ ଲେଖକ ଆର୍ଣ୍ଣେଷ୍ଟ ହେମିଂୱେ, ପ୍ରୋଟେଷ୍ଟାଣ୍ଟ ଧର୍ମମତର ପ୍ରତିଷ୍ଠାତା ମାର୍ଟିନ୍ ଲୁଥର ଓ ଅନ୍ୟ ବହୁ କବି, ଚିତ୍ରକର, ଲେଖକ ଓ ବୈଜ୍ଞାନିକ ରହିଛନ୍ତି । ଏଥିପାଇଁ ମାନସିକ

କାରଣ ଯୋଗୁଁ ଏମାନଙ୍କର ରୋଗ ଆରମ୍ଭ ହୋଇଥିଲା ନା ରୋଗ ଆରମ୍ଭ ହେଲାରୁ ଏମାନେ ନୈରାଶ୍ୟ, ବିଷାଦ, ମାନବ ଜୀବନର ଅର୍ଥହୀନତା ଓ ଅନ୍ଧକାରଶୂନ୍ୟତାର ଅନୁଭୂତିରେ ଆଚ୍ଛନ୍ନ ହୋଇ ରହୁଥିଲେ, ସେକଥା ଠିକ୍ ଭାବରେ କହିବା କଷ୍ଟ । କେବଳ ଏତିକି ଆମେ ଜାଣୁଛୁ ଯେ ଟାଣୁଆ ଲୋକର ମଧ୍ୟ ଡିପ୍ରେସନ ହୁଏ । ପୁଣି ସିଏ ଅର୍ଥ, ଯଶ, କୀର୍ତ୍ତି ଓ ଖ୍ୟାତିର ଶିଖରରେ ରହିଛି, ସାଧାରଣ ଦୃଷ୍ଟିରେ ତା'ର ବିଷାଦ ରୋଗ ହେବାର ସମ୍ଭାବନା କମ୍ ଥିଲେ ମଧ୍ୟ ସେପରି ଲୋକଙ୍କର ବିଷାଦ ରୋଗ ହୋଇଥାଏ ।

ଏଇ ରୋଗ ଶାରୀରିକ ରୋଗ ନା ମାନସିକ ରୋଗ

ଏଇ ରୋଗ ବଂଶଗତ ହୋଇଥିବାରୁ ଏବଂ ଔଷଧ ପ୍ରୟୋଗ ଦ୍ୱାରା ଭଲ ହେଉଥିବାରୁ ଏହା ଏକପ୍ରକାର ଶାରୀରିକ ରୋଗ ବୋଲି ଅନେକେ ଅନୁମାନ କରୁଥିଲେ । ବର୍ତ୍ତମାନ ରୋଗୀର ରକ୍ତ ପରୀକ୍ଷା କଲେ ଦେଖାଯାଉଛି ଯେ ରୋଗୀର ଦେହରେ ବିଭିନ୍ନ ହରମୋନ୍‌ର ସ୍ୱଳ୍ପତା ବା ଆଧିକ୍ୟ ରହିଛି । ମସ୍ତିଷ୍କରେ ଯେଉଁସବୁ ସ୍ନାୟୁ ରସ ମସ୍ତିଷ୍କର କ୍ରିୟା ପ୍ରକ୍ରିୟାକୁ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରେ, ସେସବୁ ବିଶେଷ ଧରଣର ସ୍ନାୟୁ ରସର କ୍ଷରଣରେ ବିଶୃଙ୍ଖଳା ଥିବାର ଅଣାଯାଉଛି । (ଗତ ଦଶବର୍ଷ ଭିତରେ ଅତି ଉନ୍ନତ ଧରଣର ଯନ୍ତ୍ର ଉଦ୍ଭାବିତ ହୋଇଥିବାର, ରୋଗୀର ମସ୍ତିଷ୍କର ବିଭିନ୍ନ କ୍ରିୟା ପ୍ରକ୍ରିୟା ଯନ୍ତ୍ର ସାହାଯ୍ୟରେ ଜଣାଯାଉଥିବାରୁ ମାନସିକ ରୋଗର ଶାରୀରିକ ଭିତ୍ତି କ'ଣ ସେକଥା କ୍ରମଶଃ ସ୍ପଷ୍ଟ ହୋଇଉଠୁଛି) ସେଥିପାଇଁ ଅନେକେ ବିଷାଦ ରୋଗକୁ ଶାରୀରିକ ରୋଗ ବୋଲି ଭାବୁଛନ୍ତି । ସେମାନେ ମନର ଡିପ୍ରେସନ ଅବସ୍ଥାକୁ ଏକ ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ରୋଗ ବୋଲି ନ ଭାବି ଏକ ଶାରୀରିକ ରୋଗର ମାନସିକ ଲକ୍ଷଣ ବୋଲି ଭାବୁଛନ୍ତି ।

ଅନ୍ୟ ପକ୍ଷରେ ଦେଖାଯାଉଛି ଯେ ବଂଶରେ କାହାର ଏପରି ରୋଗ ନ ଥାଇ ମଧ୍ୟ ରୋଗୀର ଡିପ୍ରେସନ ହେଉଛି । ଶାରୀରିକ ଚାପ, ମାନସିକ ଚାପ ବା ଦୈନନ୍ଦିନ ଜୀବନରେ ଚାପ ବଢ଼ିଲେ ଗୋଟାଏ ଅବସ୍ଥାରେ ରୋଗୀ ଭାଙ୍ଗିପଡ଼େ ଓ ବିଷାଦଗ୍ରସ୍ତ ହୋଇଥାଏ । ସେହିପରି ଚାପ ଯୋଗୁଁ ଉତ୍କଣ୍ଠା ବଢ଼ିଲେ କିମ୍ବା ନିଜର ଉତ୍କଣ୍ଠିତ ସ୍ୱଭାବ ଯୋଗୁଁ କ୍ରମାଗତ ଉତ୍କଣ୍ଠାରେ ରହିଲେ ରୋଗୀ କାଳକ୍ରମେ ବିଷାଦ ରୋଗରେ ପୀଡ଼ିତ ହେଉଛି । ସେହିପରି ଭୟ ଓ ଆତଙ୍କଗ୍ରସ୍ତ ଲୋକଠାରେ ଗୋଟାଏ ଅବସ୍ଥାରେ ବିଷାଦ ରୋଗ ଆରମ୍ଭ ହୋଇଥାଏ । ଏଥିପାଇଁ ଉତ୍କଣ୍ଠା ଓ ବିଷାଦ ଏଇ ଉଭୟ ଅବସ୍ଥାର ପାର୍ଥକ୍ୟ କେତେ ସୂକ୍ଷ୍ମ, ସେକଥା ମନେରଖିଲେ ଭଲ ହେବ ।

ଉତ୍କଣ୍ଠା– ବିପଦ ବା କ୍ଷତିର ଆଶଙ୍କା ଦେଖାଦେଲେ ମନରେ ଉତ୍କଣ୍ଠା ଜନ୍ମେ ।

ବିଷାଦ– ଘୋର କ୍ଷତି ହେଲେ ବା ବିପଦ ଘଟିଲେ ମଣିଷ ବିଷାଦଗ୍ରସ୍ତ ହୋଇଥାଏ ।

ଡିପ୍ରେସନକୁ ତେଣୁ ଗୋଟିଏ ରୋଗ ବୋଲି ନ ଭାବି ଭିନ୍ନ ଭିନ୍ନ ପ୍ରକାରର ବିଷାଦ ରୋଗ ବୋଲି ଭାବିଲେ ଏଇ ରୋଗ ବିଷୟରେ ଧାରଣା ପରିଷ୍କାର ଓ ସ୍ପଷ୍ଟ ହେବ । ମନେରଖିବା କଥା– ସାଧାରଣ ଉତ୍କଣ୍ଠା ନିରୋଧକ ଔଷଧ ଖାଇ ଭଲ ହୋଇପାରେ; ଘୋର ଉତ୍କଣ୍ଠା ହେଲେ କିମ୍ବା କଠିନ ଉତ୍କଣ୍ଠା ରୋଗରେ ବିଷାଦ-ନିରୋଧକ ଔଷଧ ପ୍ରୟୋଗ କରିବାକୁ ପଡ଼େ । ଏଥିରୁ ଜଣାଯାଉଛି ଯେ ଏଇ ଦୁଇ ରୋଗରେ ଶରୀରର ରାସାୟନିକ ପ୍ରକ୍ରିୟାରେ ମଧ୍ୟ ତଫାତ୍ ରହିଥାଏ । ଏଇ ରୋଗ ଭିତରେ ବହୁ ସାଦୃଶ୍ୟ ଥିବାରୁ ପାର୍ଥକ୍ୟ ଉପରେ ତୀକ୍ଷ୍ଣ ଦୃଷ୍ଟି ରଖିଲେ ରୋଗ ଚିହ୍ନଟ କରିବା ସହଜ ହୋଇଥାଏ ।

ବିଶେଷ ଧରଣର ବିଷାଦ ରୋଗର ଲକ୍ଷଣ ଓ କାରଣ ସମ୍ପର୍କରେ ନିମ୍ନରେ ବର୍ଣ୍ଣନା କରାଗଲା ।

ବାଇପୋଲାର ଡିପ୍ରେସନ

ଏଇ ରୋଗ ହେଲେ ମାନସିକ ବିଷାଦ ସହିତ ମାନସିକ ଉତ୍‌ଫୁଲ୍ଲତାର ଭାବ ପର୍ଯ୍ୟାୟକ୍ରମେ ଦେଖାଦିଏ । ଉତ୍‌ଫୁଲ୍ଲତା ଓ ବିଷାଦ ଏଇ ଦୁଇ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ବିପରୀତ ଆବେଗ ଭିତରେ ମନ ଦୋହଲୁଥିବାରୁ ଏଇ ବିଶେଷ ଅବସ୍ଥା ସୂଚାଇବା ଲାଗି ରୋଗର ନାଆଁ ଇଂରେଜୀ ଭାଷାରେ ହେଲା ବାଇ-ପୋଲାର ଡିଜ୍‌ଅର୍ଡର । ସତେ ଯେମିତି ମନ ଥରେ ଉତ୍‌ଫୁଲ୍ଲତାର ଉତ୍ତର ମେରୁରେ ପହଞ୍ଚି ସ୍ୱର୍ଗସୁଖ ଅନୁଭବ କରି, ତଳକୁ ଖସି ଦକ୍ଷିଣ ମେରୁରେ ପହଞ୍ଚୁଛି ଓ ବିଷାଦର ଅନ୍ଧକାରରେ ଆଛନ୍ନ ହେଉଛି ।

ଉତ୍‌ଫୁଲ୍ଲ ଅବସ୍ଥାରେ ସେ ମୁଖର, ଚଞ୍ଚଳ, ଉତ୍ତେଜିତ ଓ ଆଶାବାଦୀ । ସେ ଭାବେ, ଅସାଧ୍ୟ ସାଧନ କରିପାରିବ । ଏଇ ଅବସ୍ଥାରେ ସେ ବହୁତ କଥା କହିବାକୁ ଚାହେ ଓ ବହୁତ କାମ ମଧ୍ୟ କରିପାରେ । ତା'ର ଦେହରେ ବହୁତ ଶକ୍ତି ବଢ଼ିଯାଏ । ଯୌନ କାମନା, କ୍ଷୁଧା, ତୃଷା ଇତ୍ୟାଦି ଜୈବିକ କାମନାର ତେଜ ବଢ଼େ । ବହୁତ ଖର୍ଚ୍ଚବାର୍ଚ୍ଚ କରେ, ବହୁ ଦେଶ ବୁଲିଯାଏ ବା ବିଭିନ୍ନ ଜାଗାକୁ ଯାଏ; ଭଲ ବେଶପୋଷାକ ପିନ୍ଧେ, ସଜାସଜି ହୋଇ ରୁହେ ।

ବିଷାଦ ଅବସ୍ଥାରେ ସେ ପୂରା ଚୁପ୍ ହୋଇଯାଏ । ଗୁମ୍ ମାରି ବସି ରୁହେ ବା ଶୋଇ ରୁହେ । ଶ୍ରାନ୍ତି, କ୍ଲାନ୍ତି, ଅବସାଦ ଓ ମନର ନୈରାଶ୍ୟ ଏବଂ ଉତ୍ସାହହୀନ ଭାବ ବଢ଼ିଚାଲେ । ନିଜର ଆତ୍ମବିଶ୍ୱାସ ତୁଟିଯାଏ, ଦେହରୁ ସବୁ ଶକ୍ତି ଚାଲିଗଲା ପରି ଲାଗେ । ମୁଣ୍ଡ କୁଣ୍ଡେଇବା, ଖିଅର ହେବା, ଗାଧୋଇବା ପରି ସାଧାରଣ କାମ କରିବା ମଧ୍ୟ ତା' ପାଇଁ କଠିନ ହୋଇଉଠେ ।

ଜୈବିକ କାମନାର ଶକ୍ତି ବହୁତ କମିଯିବାରୁ ଖାଇବାରେ ଅରୁଚି ଓ ଯୌନକ୍ରିୟାରେ ଅନିଚ୍ଛା ପରିଲକ୍ଷିତ ହୁଏ । ତା'ର ଜୀବନ ନିଷ୍ପ୍ରଭ ଓ ଅନ୍ଧକାରାଚ୍ଛନ୍ନ ହୋଇ ଉଠିଲାରୁ ନିଜର ପରିବେଶ ତାକୁ ବର୍ଣ୍ଣହୀନ ଓ ବିଷାଦମୟ ଲାଗେ ।

ଏଇ ରୋଗକୁ ରୋଗର ପ୍ରକୋପ ଅନୁସାରେ ସାମାନ୍ୟ, ମଧ୍ୟମ ଓ କଠିନ ଏଇ ତିନି ପର୍ଯ୍ୟାୟରେ ଭାଗ କରାଯାଏ । କେତେକ ରୋଗୀଙ୍କର ରୋଗ ସାମାନ୍ୟ ଅବସ୍ଥାରେ ହିଁ ରହିଯାଏ ଓ ବଢ଼େ ନାହିଁ, ଆଉ କେତେକ ରୋଗୀଙ୍କର ରୋଗ ଧୀରେ ଧୀରେ ବଢ଼େ । ପୁଣି କେତେକ ରୋଗୀଙ୍କର ରୋଗ ଗୁରୁତର ଆକାରରେ ଆରମ୍ଭ ହୋଇଥାଏ ଓ ସାଙ୍ଗେ ସାଙ୍ଗେ ଡାକ୍ତରଖାନାକୁ ନେବାକୁ ପଡ଼େ । ସାଧାରଣତଃ ବାଇପୋଲାର ଡିଜଅର୍ଡରର ଅତ୍ୟଧିକ ଉତ୍‌ଫୁଲ୍ଲ ଅବସ୍ଥାରେ ଉତ୍ତେଜନାର ଭାବ ବହୁତ ବଢ଼ିଗଲେ ଓ ରୋଗୀର ବାସ୍ତବ ଜ୍ଞାନ ଲୋପ ପାଇଲେ ଏପରି ଅବସ୍ଥାକୁ ଉନ୍ମାଦ ଅବସ୍ଥା କୁହାଯାଏ । ରୋଗୀର ଉନ୍ମତ୍ତ ଭାବ ବା ମ୍ୟାନିକ ଅବସ୍ଥାରେ ଭିନ୍ନ ଧରଣର ଚିକିତ୍ସା କରାଯାଏ । ସେଥିପାଇଁ ରୋଗ ଅବସ୍ଥାକୁ ତିନି ଭାଗରେ ବିଭକ୍ତ କରାଯାଇ ରୋଗ ନିର୍ଣ୍ଣୟ ଓ ଉପଯୁକ୍ତ ଚିକିତ୍ସାର ବ୍ୟବସ୍ଥା ନିରୂପଣ ହୋଇଥାଏ ।

ସାମାନ୍ୟ ଧରଣର ଉତ୍‌ଫୁଲ୍ଲତା

ପ୍ରଥମ ଅବସ୍ଥାରେ ରୋଗୀର କଥାବାର୍ତ୍ତା, ବ୍ୟବହାର ଓ ଶୋଇବାରେ ବିଶେଷ ଅସ୍ୱାଭାବିକତା ଦେଖାଯାଏ ନାହିଁ । ମାତ୍ର ରୋଗୀକୁ ପଚାରିଲେ ସେ କହେ, 'ପିଲାଦିନୁ ତା'ର ମନ-ମିଜାଜ୍ ଠିକ୍ ରୁହେ ନାହିଁ । ସେ କେତେବେଳେ ଅନେକ ଖୁସି ହୁଏ ତ ପୁଣି କେତେବେଳେ ତାକୁ ତୁଚ୍ଛା କଥାରେ ମନ ବ୍ୟସ୍ତ ଲାଗେ । କେତେବେଳେ କେତେବେଳେ, ବିଶେଷକରି ଘରକୁ କୁଣିଆ ମଇତ୍ର ଆସିଲେ ସେ ସେମାନଙ୍କ ସାଙ୍ଗରେ ବକ୍ ବକ୍ ହୋଇ ବହୁତ କଥା ଗପେ ଓ ସେମାନେ ଚାଲିଗଲେ ଏତେ ମନ ଖରାପ ଲାଗେ ଯେ ଚୁପ୍‌ଚାପ୍ ମୁହଁ ମାଡ଼ି ଶୁଏ । ମନ ଖୁସି ଥିଲାବେଳେ ବହୁତ ଖାଏ, ରାତି ଅନିଦ୍ରା ହୋଇ ତାସ ଖେଳିଲେ କିଛି ବାଧେ ନାହିଁ । ଏକାଦିନକେ କୋଡ଼ିଏ ମାଇଲ ବାଟ ଚାଲିକରି ଯିବାଆସିବା କରିଥାଏ, ଥକ୍କା ହୁଏ ନାହିଁ । ତା'ପରେ ପଚାରିଲେ ଶୁଣିବେ ସେ ପରୀକ୍ଷାରେ ଖରାପ କଲାରୁ ଏତେ ମନ ଖରାପ ହେଲା ଯେ ସେ ଖରାଛୁଟିଟା ଖଟରେ ଶୋଇ କଟାଇ ଦେଲେ, ଖିଆପିଆ କଲେନି, କାହାକୁ ମୁହଁ ଦେଖାଇବାକୁ ମନ ହେଲାନି, ଲୋକଙ୍କୁ ଦେଖିଲେ ଘରେ ପଶି କବାଟ ଆଉଜାଇ ଶୋଇଲେ । ଅନ୍ୟମାନେ ମଧ୍ୟ ସେ ମନ ଖରାପରେ ଅଛନ୍ତି ଜାଣି ତାଙ୍କୁ ବେଶି ବିରକ୍ତ କଲେ ନାହିଁ । ଏଇ ଅବସ୍ଥାରେ ରୋଗୀ ବା ଘର ଲୋକ କିଛି ଜାଣିପାରନ୍ତି ନାହିଁ । ଚଳିବାରେ ଅସୁବିଧା ହୁଏ ନାହିଁ ବୋଲି ସେମାନେ ରୋଗୀର ଅସ୍ୱାଭାବିକ ବ୍ୟବହାର ଲକ୍ଷ୍ୟ କରନ୍ତି

ନାହିଁ । ରୋଗ ନିର୍ଣ୍ଣୟ ବେଳେ ରୋଗୀର ପୂର୍ବ ଇତିହାସ ଜଣା ଥିଲେ ବହୁତ କାମରେ ଲାଗେ । ବଂଶର ଆଉ କାହାର ଏପରି ମନ ଓ ମେଜାଜରେ ଅସ୍ୱାଭାବିକତା ଜଣା ଥିଲେ ସେ ତଥ୍ୟ ମଧ୍ୟ ଠିକ୍ ରୋଗ ନିର୍ଣ୍ଣୟ କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିଥାଏ ।

ମଧ୍ୟମ ଧରଣର ଉତ୍ଫୁଲ୍ଲତା

ଏଇ ଅବସ୍ଥାରେ ରୋଗୀର ପୂର୍ବ ସ୍ୱଭାବ ଓ ଚାଲିଚଳଣ ସହିତ ତୁଳନା କରି ଦେଖିଲେ ତା'ର ଢଙ୍ଗ ଢାଙ୍ଗ, କଥାବାର୍ତ୍ତା ଓ ବ୍ୟବହାରରେ ଅସ୍ୱାଭାବିକ ଲକ୍ଷଣ ଜାଣି ହୁଏ । ଭାବିଚିନ୍ତି କାମ କରିବା ଲୋକ ହଠାତ୍ ଗୁଡ଼ାଏ ଟଙ୍କା କରଜ କରି ଜମି ଖଣ୍ଡେ କିଣି ପକାଇଲା, ନୂଆ ସ୍କୁଟରଟିଏ କିଣିଲା, ଘର ପାଇଁ ଆସବାବପତ୍ର କିଣିଲା । ଏଥିଭିତରୁ କୌଣସି ଖର୍ଚ୍ଚକୁ ବଦଖର୍ଚ୍ଚ କହିହେବ ନାହିଁ । ମାତ୍ର ଏଗୁଡ଼ିକ ନିହାତି ଦରକାରୀ ଖର୍ଚ୍ଚ ନୁହେଁ । କେମିତି ଧାର ଶୁଝିବ ପଚାରିଲେ ସେ କହେ, ''ମୁଁ ସେକଥା ବୁଝିବି, ତୁମର ଚିନ୍ତା କରିବା ଦରକାର ନାହିଁ ।'' ଅଥଚ ସେ ବରାବର ଏମିତି କାମ କରୁ ନ ଥିଲା । ପୂର୍ବେ ଘରେ ପଚରାପଚରି କରି ତା'ପରେ ଗୋଟାଏ ବଡ଼ ଖର୍ଚ୍ଚରେ ହାତ ଦେଉଥିଲା । କେବଳ ସେଇଆ ନୁହେଁ, ବର୍ତ୍ତମାନ ରାତିରେ ୩/୪ ଘଣ୍ଟା ଶୋଇ ବାକିତକ ସମୟ ଲେଖାଲେଖି ହିସାବନିକାଶ କରେ । ଗାଆଁ ଲୋକ ହୋଇଥିଲେ ହେଁସ ବୁଣିଥାନ୍ତା, ଜାଲ ବୁଣିଥାନ୍ତା, ସ୍ତ୍ରୀଲୋକ ହୋଇଥିଲେ ବିରି ଚାଉଳ ବାଟିଥାନ୍ତା, ପିଠା କରିଥାନ୍ତା, ସିଲେଇ ପତ୍ର ଓ ଘରର ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ପାଇଟି କରୁଥାନ୍ତା । ଘର ଲୋକ ଏପରି ଲକ୍ଷଣକୁ ଅସ୍ୱାଭାବିକ ନ ଭାବି ବରଂ କାମିକା ଗୁଣର ପ୍ରଶଂସା କରନ୍ତି । ବହୁତ କଥା କହିବା, ତରତରରେ କଥା କହିବା, ଆଡ଼ାଚଉଡ଼ାରେ କଥା କହିବା ବା ଘରେ ବାହାଘର କି ଶ୍ରାଦ୍ଧକାମ ଥିଲେ ସେ ସବୁ କାମ ଅତି ଆଡ଼ମ୍ବରରେ ବହୁତ ଲୋକବାକ କାମ କରିବାପାଇଁ ଜିଦ୍ କରିବା– ଏପରି ବ୍ୟବହାର ଦେଖାଗଲେ ଘରେ କେହି କେହି ଆଶ୍ଚର୍ଯ୍ୟ ହୁଅନ୍ତି; ମାତ୍ର ଏକଥା ନେଇ ଚିନ୍ତା କରନ୍ତି ନାହିଁ । ଏଇ ଅବସ୍ଥାରେ ଲୋକେ ନିଜକୁ ଶକ୍ତିମାନ୍, ବୁଦ୍ଧିମାନ୍ ଓ ଅତି ସମର୍ଥ ବୋଲି ଭାବିବାକୁ ଆରମ୍ଭ କଲାରୁ ସାମାନ୍ୟ କଥାରେ ଉତ୍ତେଜିତ ହୋଇ ମକଦ୍ଦମା କରନ୍ତି, ସ୍ତ୍ରୀ ବା ଚାକରବାକରଙ୍କୁ ମାରପିଟ କରନ୍ତି, ସାହିପଡ଼ିଶାଙ୍କ ସଙ୍ଗେ କଳିତକରାଳ କରନ୍ତି, ଯୌନ କାମନା ବଢ଼ି ପଡ଼ିଲାରୁ ଅନ୍ୟ ଲୋକ ସହିତ ଗୋପନ ସମ୍ପର୍କରେ ଲିପ୍ତ ହୁଅନ୍ତି ବା ବେଶ୍ୟା ଘରକୁ ଯାଆନ୍ତି । ଯେଉଁମାନେ ଏସବୁ ଲକ୍ଷଣ ଯୋଗୁଁ ଚଳିବାରେ ଅସୁବିଧା ହୁଏ ନାହିଁ, ସେଯାକେ କେହି ଏଥିପ୍ରତି ଧ୍ୟାନ ଦିଅନ୍ତି ନାହିଁ । ମାତ୍ର ଜୁଆଖେଳରେ ଗୁଡ଼ାଏ ଟଙ୍କା ହାରିଗଲେ କିମ୍ବା ଅନ୍ୟ ସ୍ତ୍ରୀଲୋକ ପଛରେ ବହୁତ ଟଙ୍କା ଖର୍ଚ୍ଚ କଲେ, ଦାମୀ ଜିନିଷପତ୍ର କିଣି ଅନ୍ୟଙ୍କୁ ଦାନ କଲେ, ଟଙ୍କାର ଅନଟନ ଯୋଗୁଁ ଘରେ ଅନର୍ଥ ଆରମ୍ଭ ହେଲେ, ରୋଗୀର

ଅଖାଡୁଆ ବ୍ୟବହାର ସବୁ ଲକ୍ଷ୍ୟ କରନ୍ତି । ସେତେବେଳେ ଦେଖନ୍ତି କେବଳ ଗୋଟିଏ ଲକ୍ଷଣ ନୁହେଁ, କେତେଗୁଡ଼ିଏ ଲକ୍ଷଣ ଏକାଠି ହୋଇଛି ।

କଠିନ ଅବସ୍ଥା

ଏ ଅବସ୍ଥାରେ ଲକ୍ଷଣଗୁଡ଼ିକ ଏତେ ଅସ୍ୱାଭାବିକ ଜଣାଯାଏ ଯେ ସେତେବେଳେ ଆଉ ରୋଗୀକୁ ଦେଖି ମନରେ ଦ୍ୱିଧା ବା ସନ୍ଦେହ ହୁଏ ନାହିଁ । ରୋଗୀର ବାସ୍ତବ-ଅବାସ୍ତବ ଜ୍ଞାନ ଓ ହିତାହିତ ଜ୍ଞାନ ବହୁତ କମିଯାଏ । ବର୍ତ୍ତମାନ ସେ କେବଳ ନିଜକୁ ଶକ୍ତିମାନ୍ ବୋଲି ଭାବେ ନାହିଁ, ସର୍ବଶକ୍ତିମାନ୍ ବୋଲି ଭାବିବାକୁ ଆରମ୍ଭ କରେ । ସେ ନିଜକୁ ରାଜା, ଡିକ୍ଟେଟର ବା ବଡ଼ ବୀର ବୋଲି ଭାବେ । (ନିଜକୁ ହିଟ୍‌ଲର, ନେପୋଲିୟନ୍, ଦାରା ସିଂ ଇତ୍ୟାଦି ବୋଲି ଭାବିବା ଏ ଅବସ୍ଥାରେ ଦେଖାଦିଏ) ତା'ର ଦେହରେ ଏତେ ବଳ ବଢ଼ିଯାଏ ଯେ ସେ ରାଗିକରି କାହାରିକୁ ବାଡ଼େଇବାକୁ ବାହାରିଲେ ୩/୪ ଜଣ ଲୋକ ମିଶି ତାକୁ ଅଟକାଇପାରନ୍ତି ନାହିଁ । ଦାନ୍ତକାଠିଟାଏ ଭାଙ୍ଗିବାକୁ ଯାଇ ଗଛ ଡାଳଟାଏ ଭାଙ୍ଗି ପକାଏ । ରାତିଯାକ କେଉଁଠି ନ ଅଟକି ଟ୍ରକ୍ ଡ୍ରାଇଭିଂ କରିପାରେ । ବହୁତ ଜୋର୍‌ରେ ଗାଡ଼ି ଚଳାଏ ଓ ଏଥିପାଇଁ ଦୁର୍ଘଟଣା ଘଟାଏ । ମନର ଉତ୍ତେଜନା ବଢ଼ିଲାରୁ ନିଜେ ଅସ୍ଥିର ହୁଏ ଓ ପାଖଆଖ ଲୋକଙ୍କୁ ଅଥୟ କରି ପକାଏ । ପାଟିତୁଣ୍ଡ ଚିତ୍କାର କରି କମ୍ପାଏ ଓ ଅନେକ ସମୟରେ ବିନା କାରଣରେ କୁଦା ମାରି ଚାଲେ । କୁଆଡ଼େ ଗୋଟାଏ ପଳେଇଯିବାର ଇଚ୍ଛା ପ୍ରବଳ ହେଲାରୁ ଅନେକ ସମୟରେ ଘର ଛାଡ଼ି କୁଆଡ଼େ ନା କୁଆଡ଼େ ଚାଲିଯାଏ । ଏଥିପାଇଁ ଏପରି ରୋଗୀ ରେଳ ଷ୍ଟେସନ ବା ବସ୍‌ଷ୍ଟାଣ୍ଡରେ ସ୍ତ୍ରୀ ପିଲାଙ୍କୁ ଛାଡ଼ି ନିଖୋଜ ହୋଇଥାଆନ୍ତି । ଏପରି ନିଖୋଜ ହୋଇଯିବାଟା କୌଣସି ପୂର୍ବ ପରିକଳ୍ପନା ଯୋଗୁଁ ହୋଇ ନ ଥାଏ ।

ସାଧାରଣତଃ ମ୍ୟାନିକ ଅବସ୍ଥାର ଏ କଠିନ ସ୍ତରରେ ରୋଗୀ ପହଞ୍ଚିଲା ବେଳକୁ ତାକୁ ଡାକ୍ତରମାନେ ଦେଖନ୍ତି । ସେଥିପାଇଁ ରୋଗର ସାମାନ୍ୟ ବା ମଧ୍ୟମ ଅବସ୍ଥା ତୁଳନାରେ ଏହି ଅବସ୍ଥା ସହିତ ସାଧାରଣ ଲୋକଙ୍କର ବେଶି ପରିଚୟ ଅଛି । ଏଇ ଅବସ୍ଥା ପରେ ଡିପ୍ରେସନ ବା ବିଷାଦ ଅବସ୍ଥା ପୁଣି ଫେରିଆସେ ।

ଅନେକ ରୋଗୀ ଉତ୍‌ଫୁଲ୍ଲ ପର୍ଯ୍ୟାୟର ସାମାନ୍ୟ ଅବସ୍ଥାରେ ହିଁ ବରାବର ରହିଥାଆନ୍ତି । ଏମାନେ ଭାଗ୍ୟବାନ୍ । କାରଣ ରୋଗର କୁଫଳ ଭୋଗ ନ କରି ଏ ରୋଗର ସୁଫଳ ଦିଗଟା ସେମାନେ ଭୋଗ କରନ୍ତି । ଉତ୍‌ଫୁଲ୍ଲ ଅବସ୍ଥାରେ ଦେହ ଓ ମନର ତେଜ ଏବଂ ଶକ୍ତି ବଢ଼ିଥିବାରୁ ଏପରି ରୋଗୀମାନେ ବହୁତ ବେଳ ଯାକେ କାମ କରିପାରନ୍ତି ଓ ବହୁତ କାମ କରିପାରନ୍ତି । ସେଥିପାଇଁ ରୋଗୀ ଶ୍ରମିକ ହେଉ ବା ବୈଜ୍ଞାନିକ ହେଉ, ସେ ଅନ୍ୟ ସାଧାରଣ ଲୋକଙ୍କ

ତୁଳନାରେ ବହୁତ କାମ କରିପାରେ । ସେଥିପାଇଁ ସେ ଜୀବନରେ ଉନ୍ନତି କରେ ଏବଂ ଖ୍ୟାତି ଓ କୀର୍ତ୍ତି ତା' ପାଇଁ ସହଜଲଭ୍ୟ ହୋଇଥାଏ । ଇଂରେଜୀରେ ଏମାନଙ୍କୁ ହାଇପୋମ୍ୟାନିକ କୁହାଯାଏ ।

ଯାହାର ବାଇପୋଲାର ଡିଜ୍‌ଅର୍ଡର ରୋଗ ନାହିଁ ମାତ୍ର ଏଇ ରୋଗର ଉତ୍‌ଫୁଲ୍ଲ ଅବସ୍ଥାର ଲକ୍ଷଣ ପରି ସବୁ ପ୍ରକାର ଲକ୍ଷଣ ତା'ଠାରେ ଦେଖାଯାଉଛି, ସେପରି ଲୋକକୁ ଅନ୍ୟ ରୋଗ ହୋଇଛି ବୋଲି ସନ୍ଦେହ କରିବା କଥା । ଦେହରେ କେତେକ ଖାଦ୍ୟର ଅଭାବ ଘଟିଲେ ଏପରି ଉତ୍ତେଜନା ଓ ଅସ୍ଥିର ଭାବ ଦେଖାଦିଏ ।

କେତେକ ଡାକ୍ତରୀ ଔଷଧର ପ୍ରଭାବ ଯୋଗୁଁ ଏପରି ମାନସିକ ଉତ୍ତେଜନା ମୁଖରତା ଓ ଅତି ଉତ୍‌ଫୁଲ୍ଲ ଭାବ ଦେଖାଯାଏ ।

ମଦ ପିଇବାର ପ୍ରଥମ ଅବସ୍ଥାରେ ଏଭଳି ଲକ୍ଷଣମାନ ଦେଖାଯାଏ । ଗଞ୍ଜାଇ ଖାଇଥିବା ଲୋକ ବହୁତ ଗପନ୍ତି, ବହୁତ ବଡ଼ ବଡ଼ ଫମ୍ପା କଥା କୁହନ୍ତି ଓ ଉତ୍‌ଫୁଲ୍ଲ ରୁହନ୍ତି ।

କୋକେନ ଖାଇଲେ ମଧ୍ୟ ପ୍ରଥମ ଅବସ୍ଥାରେ ମନ ବହୁତ ଭଲ ଲାଗେ, ଉତ୍ସାହ ଉତ୍ତେଜନା ବଢ଼େ, ଯୌନ କାମନା ତୀବ୍ର ହୁଏ । କାରଣ କୋକେନ ମସ୍ତିଷ୍କର ସୁଖ ଅନୁଭୂତିର କେନ୍ଦ୍ରକୁ ଅତ୍ୟଧିକ କ୍ରିୟାଶୀଳ କରେ । ସେଥିପାଇଁ ରୋଗୀ ନିଶା ଖାଇ ଏପରି ଅତିରିକ୍ତ ସୁଖ ଅନୁଭବ କରିଥାଏ । କୋକେନ ନିଶା କଟିଗଲେ ମନର ଏଇ ଉତ୍‌ଫୁଲ୍ଲ ଭାବ ମଧ୍ୟ ଲୋପ ପାଏ ।

ଯେଉଁ ଲୋକର ଯୌନ କ୍ଷମତା କମ୍ ବା ଯିଏ ବିଷାଦ ରୋଗରେ ପୀଡ଼ିତ, ସେମାନଙ୍କ ଭିତରୁ ଅନେକେ ନିଜର ସମସ୍ୟାର ସମାଧାନ ପାଇଁ ନିଶାଦ୍ରବ୍ୟ ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତି । ସେଥିପାଇଁ ରୋଗୀର କ'ଣ ହେଇଛି, ସେ କଥା ଠିକ୍ ଭାବରେ ଯାଞ୍ଚକରି ରୋଗ ନିର୍ଣ୍ଣୟ କରିବା ଦରକାର । ରୋଗୀର ଡାକ୍ତରୀ ପରୀକ୍ଷା ଓ ମନୋବୈଜ୍ଞାନିକ ପରୀକ୍ଷା ଏଇ ଉଭୟ ପ୍ରକାରର ପରୀକ୍ଷା ହେବା ଦରକାର । ବାଇପୋଲାର ଡିଜ୍‌ଅର୍ଡର ଏକ ବଂଶଗତ ରୋଗ ।

ଡିପ୍ରେସନ

ଡିପ୍ରେସନ ରୋଗଟିକୁ ସାଧାରଣ ଲୋକଙ୍କ ପକ୍ଷରେ ବୁଝିବା କଷ୍ଟକର । ସାଧାରଣ ବିଷାଦ ଅବସ୍ଥା ଓ ବିଷାଦ ରୋଗର ଲକ୍ଷଣଗୁଡ଼ିକ ପ୍ରାୟ ଏକାପ୍ରକାର ହୋଇଥିବାରୁ କେଉଁଠି ସ୍ୱାଭାବିକ ବିଷାଦ ଅବସ୍ଥା ଶେଷ ହୋଇ ବିଷାଦ ରୋଗ ଆରମ୍ଭ ହୁଏ, ସେକଥା ବୁଝିବା କାଠିକର ପାଠ । ତେଣୁ ତଳେ ଗୋଟିଏ କେସ୍ ଲେଖି ଏ ବିଷୟଟି ଆଲୋଚନା କରୁଛି ।

ଝିଅଟି ନବ ବିବାହିତା ତରୁଣୀ । ସ୍ୱାମୀଙ୍କୁ ବାହାଘର ବେଳେ ଥରେ ଦେଖିଥିଲା ମାସକ ପାଇଁ । ତା'ପରେ ସ୍ୱାମୀ ଗୋଟିଏ ସହରରେ ଚାକିରି କରନ୍ତି ଓ ସେ ଆଉ ଗୋଟିଏ ସହରରେ ରହି ପିଏଚ.ଡି. ଡିଗ୍ରୀ ପାଇଁ ପାଠ ପଢୁଛି । ଦୁଇ ତିନି ମାସରେ ଥରେ ସ୍ୱାମୀ ସହିତ ଶନିବାର ଓ ରବିବାର ଦିନ ଦେଖାସାକ୍ଷାତ୍ ହୁଏ । ତେଣୁ ତା'ର ମନଟି ଖରାପ । ରାତିରେ ନିଦ ହେଉନି, ଖାଇବା ରୁଚୁନି ପାଟିକୁ । ଥରେ ଥରେ ଏତେ ମନ ଖରାପ ହୁଏ ଯେ କାନ୍ଦ ଆରମ୍ଭ ହେଲେ କାନ୍ଦ ବନ୍ଦ କରିପାରେନା । ବିନା କାରଣରେ ଲୋକଙ୍କ ଆଗରେ କାନ୍ଦି ପକାଏ । ମନରେ ସବୁବେଳେ ଖରାପ ଚିନ୍ତା ଗୁଡ଼େଇ ତୁଡ଼େଇ ହେଉଥାଏ । ଯେତେ ଚେଷ୍ଟା କଲେ ମଧ୍ୟ ଅନ୍ୟ କେଉଁଥିରେ ମନ ଲାଗେନା କି ଏପରି ଚିନ୍ତା ସେ ବନ୍ଦ କରିପାରେନା । ବ୍ୟତିବ୍ୟସ୍ତ ହୋଇ ଡାକ୍ତରଙ୍କ ପାଖକୁ ଗଲା । ଡାକ୍ତର ତାକୁ ରାତିରେ ନିଦ ହେବାପାଇଁ ନିଦ ଔଷଧ ଦେଲେ । ନିଦ ହେଲା ସତ, ମାତ୍ର ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଉପସର୍ଗର ଉପଶମ ହେଲା ନାହିଁ । ଗୋଟାଏ ମାସରେ ସେ ଏତେ ଝଡ଼ିଗଲା ଯେ ତା'ର ଓଜନ ଆଠ କିଲୋ କମିଗଲା । ଝିଅଟି ମୋ ଝିଅର ସାଙ୍ଗ । ତେଣୁ ମୋତେ ସେ ତା'ର ଦେହ ଖରାପ କଥା କହି ପକାଇଲା । ମୁଁ କହିଲି, ''ତୋର ଡିପ୍ରେସନ ହୋଇଛି କି ନାହିଁ, ସେକଥା ତୁ ନିଜେ ଏଇ ପ୍ରଶ୍ନଗୁଡ଼ିକର ଉତ୍ତର ଲେଖି ପରୀକ୍ଷା କର ।'' ସେ ନିଜର ଲକ୍ଷଣ ସବୁ ଡିପ୍ରେସନ ରୋଗର ଲକ୍ଷଣ ସହିତ ମିଶେଇ ଦେଖିଲା ଯେ ତା'ର ମଧ୍ୟମ ଧରଣର ଡିପ୍ରେସନ ହୋଇଛି ।

କ'ଣ କଲେ ଡିପ୍ରେସନ କମିବ, ସେ ବିଷୟ ଜାଣିବାପାଇଁ ମୁଁ ତାକୁ ବହିଟିଏ ପଢ଼ିବାକୁ ଦେଲି ଓ ନିଦ ଔଷଧ ନ ଖାଇବା ପାଇଁ କହିଲି । କାରଣ ଡିପ୍ରେସନ ରୋଗୀଙ୍କ ପାଇଁ ନିଦ ଔଷଧ ଭଲ ନୁହେଁ । ମୁଁ କହିଲି, ''ତୋର ଜୀବନର ପରିସ୍ଥିତି ବଦଳିଲେ ଏଇ ଅବସ୍ଥା କଟିଯିବ; ମାତ୍ର ତୋର ପିଲା ହେବାର ହେଲେ ଡାକ୍ତରଙ୍କୁ ଏ ବିଷୟଟି ଜଣାଇବୁ । ତାହାହେଲେ ସେତେବେଳେ ପୁଣି ଯଦି ଡିପ୍ରେସନ ଆରମ୍ଭ ହୁଏ, ସେ ଆଗତୁରା ସେଥିପାଇଁ ବ୍ୟବସ୍ଥା କରିବେ ।'' କାରଣ ବିଷାଦ ରୋଗରେ ଯେଉଁ ସ୍ତ୍ରୀଲୋକମାନେ ଥରେ ଆକ୍ରାନ୍ତ ହୋଇଛନ୍ତି, ସେମାନେ ପ୍ରାୟତଃ ଋତୁର ଆରମ୍ଭ ବେଳେ, ସନ୍ତାନ ଜନ୍ମ ସମୟରେ ଓ ପରେ ଋତୁ ବନ୍ଦ ହେବା ସମୟରେ ବିଷାଦ ରୋଗରେ ପୀଡ଼ିତ ହୋଇଥାଆନ୍ତି ।

ବିଷାଦ ରୋଗର ଲକ୍ଷଣ

ବିଷାଦ ରୋଗର ବିଭିନ୍ନ ଲକ୍ଷଣ ତଳେ ଲେଖୁଛି । ଯଦି ନିମ୍ନୋକ୍ତ ଲକ୍ଷଣ ମଧ୍ୟରୁ ଅନ୍ତତଃ କମ୍ ପକ୍ଷେ ଚାରୋଟି ଲକ୍ଷଣ ଏକା ସମୟରେ ଦେଖାଯାଏ ଏବଂ ଏଇ ଲକ୍ଷଣଗୁଡ଼ିକ ଦୁଇ ସପ୍ତାହରୁ ଅଧିକ ସମୟ ଧରି ଲାଗିରୁହେ, ତାହାହେଲେ ଡିପ୍ରେସନ ରୋଗ ଆରମ୍ଭ ହୋଇଛି ବୋଲି କୁହାଯିବ ।

କ୍ଳାନ୍ତି ଓ ଅବସାଦ

ଦେହ ଶ୍ରାନ୍ତ ଓ ମନ ଏପରି ଅବସନ୍ନ ଲାଗେ ଯେ କୌଣସି କାମ କରିବା କଥା ଭାବିଲେ, ପ୍ରଥମେ ମନେହୁଏ– 'ମୋର ବଳ ପାଇବ ନାହିଁ।' ଇଚ୍ଛା ହୁଏ– 'କିଏ ମୋର କାମଗୁଡ଼ା କରିଦିଅନ୍ତା କି!' କୌଣସି ବିଷୟ ନେଇ ଭାବିଲା ପରି ମନର ଅବସ୍ଥା ନ ଥାଏ। କଥା କହିବାକୁ ମଧ୍ୟ ଇଚ୍ଛା ହୁଏ ନାହିଁ।

ଅନିଦ୍ରା ବା ସବୁବେଳେ ଶୋଇ ରହିବାକୁ ମନ

ଉତ୍କଣ୍ଠା ଜଡ଼ିତ ବିଷାଦରେ ସାଧାରଣତଃ ଭଲ ନିଦ ହୁଏ ନାହିଁ। ପୂର୍ବେ ତକିଆରେ ମୁଣ୍ଡ ଦେଲେ ନିଦ ହୋଇ ଯାଉଥିଲା। ବର୍ତ୍ତମାନ ଖଟରେ ଘଣ୍ଟା ଘଣ୍ଟା ଧରି ଶୋଇ ରହିଥିଲେ ମଧ୍ୟ ଆଖିକୁ ନିଦ ଆସୁ ନାହିଁ କିମ୍ବା ନିଦ ହେଲେ ମଧ୍ୟ ରାତିଯାକ ଏପଟ ସେପଟ ହୋଇ ଗଡୁଛି, କର ଲେଉଟାଉଛି। ରାତିରେ ଚାରି ଥର ନିଦ ଭାଙ୍ଗୁଛି। କଠିନ ବା ଗୁରୁତର ଅବସ୍ଥାରେ ପାହାନ୍ତିଆ ବେଳକୁ ନିଦ ଭାଙ୍ଗିଯାଏ କିମ୍ବା ଅଧାରାତିରେ ନିଦ ଭାଙ୍ଗିଯାଏ, ମନରେ ଭୟ ଓ ଉତ୍କଣ୍ଠା ବଢ଼େ। କାଳେ ଭୟଙ୍କର ସ୍ୱପ୍ନ ବା ଖରାପ ସ୍ୱପ୍ନ ଦେଖିବ ଭାବି ଆଉ ଶୋଇବାକୁ ମନ ହୁଏ ନାହିଁ। କେବଳ ମୃଦୁ ଅବସ୍ଥାରେ ହିଁ ସବୁବେଳେ ଶୋଇ ରହିବାକୁ ମନ ହୁଏ ଓ ବେଶି ବେଳ ପାଇଁ ନିଦ ମଧ୍ୟ ହୁଏ। ସତେ ଅବା ରୋଗୀ ନିଜ ସମସ୍ୟା ସବୁ ଶୋଇଲା ବେଳେ ଭୁଲିଯାଇପାରୁଛି।

ମନ ସ୍ଥିର କରି ନ ପାରିବା

ଅତି ସାନ ସାନ ବିଷୟଠାରୁ ଆରମ୍ଭ କରି ଜରୁରୀ ଓ ଗୁରୁତର ବିଷୟ ଯାକେ ସବୁ କ୍ଷେତ୍ରରେ ମନ ସ୍ଥିର କରି କାର୍ଯ୍ୟପନ୍ଥା ସ୍ଥିର କରିବା ଅସମ୍ଭବ ହୋଇଉଠେ। ଥରେ ଏକଥା କଲେ ଭଲ ହେବ ନା ସେ କଥା କଲେ ଭଲ ହେବ ଭାବି କ'ଣ କରିବ ସ୍ଥିର କରିପାରେନା। କେଉଁ ଲୁଗା ପିନ୍ଧି କାମକୁ ଯିବ, ଅଳ୍ପ ଖାଇ ଯିବ ନା ବେଶି ଖାଇକରି ଯିବାଠାରୁ ଆରମ୍ଭ କରି ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ବଡ଼ ବଡ଼ ବିଷୟରେ ମଧ୍ୟ ବିଚାର କରିବା ବ୍ୟାପାରରେ ସେ କ'ଣ କରିବ ତାହା ଭାବି ନ ପାରିବାର ଲକ୍ଷଣ ବଢ଼େ। କେତେ ଲୋକ ଏପରି ଥାଆନ୍ତି, ସବୁ ଦିନେ ସବୁ କଥା ଗଡ଼ାନ୍ତି। ସେମାନଙ୍କ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଅନ୍ୟ ଲକ୍ଷଣଗୁଡ଼ିକ ଦେଖାଯାଉଛି କି ନାହିଁ ତାହା ଦେଖିବା କଥା।

ଯୌନ କାମନା କମିଯିବା

ଉତ୍‌ଫୁଲ୍ଲ ପର୍ଯ୍ୟାୟରେ ଯେପରି ଯୌନ କାମନା ହଠାତ୍ ବଢ଼ିଯାଏ, ବିଷାଦ ପର୍ଯ୍ୟାୟରେ 'ନିସ୍ତେଜ ଓ ଦୁର୍ବଳ ଲାଗୁଛି' କହି ରୋଗୀ ଏଥିରୁ ନିବୃତ୍ତ ରୁହେ । କଠିନ ଅବସ୍ଥାରେ ସେ କାମୋଦ୍ଦୀପକ ବର୍ଣ୍ଣନା ପଢ଼ିଲେ ବା ଛବି ଦେଖିଲେ କୌଣସି ପ୍ରକାରର ଚାଞ୍ଚଲ୍ୟ ଅନୁଭବ କରେ ନାହିଁ । ସାଧାରଣତଃ ପୁରୁଷମାନେ ଏପରି ଅବସ୍ଥାରେ ନିଜର ପୁରୁଷତ୍ୱ ହାନି ହୋଇଛି ଭାବି ବହୁତ ଉତ୍କଣ୍ଠିତ ହୁଅନ୍ତି । ସ୍ତ୍ରୀ ମଧ୍ୟ ସ୍ୱାମୀର ଅନିଚ୍ଛା ଭାବ ଦେଖି ନିଜକୁ ଅଲୋଡ଼ା ଭାବେ । ତେଣୁ ସେ ନିଜେ ଅପମାନିତା ବୋଧ କରେ । ନିଜର ଏପରି ହେଲେ ସ୍ୱାମୀ ଜୋର୍ ଜବରଦସ୍ତି କରି ତାକୁ ହଇରାଣ କରୁଛନ୍ତି ଓ କଷ୍ଟ ଦେଉଛନ୍ତି ଭାବି ଆହୁରି ମ୍ରିୟମାଣ ହୁଏ ।

ଖାଇବାରେ ଗୋଳମାଳ

ଅତିରିକ୍ତ ଖାଇ ହଠାତ୍ ମୋଟା ହୋଇଯିବା ଓ ଖୁବ୍ ଅଳ୍ପ ଖାଇ ଝଡ଼ିଯିବା ଏ ଉଭୟ ଲକ୍ଷଣ ଦେଖାଯାଇପାରେ । କଠିନ ଅବସ୍ଥାରେ କେବଳ ଝଡ଼ିଯିବା ବା ଶୁଖିଯିବାର ଲକ୍ଷଣ ଦେଖାଯାଏ । (ଓଡ଼ିଆ ପ୍ରବାଦ– 'ଚିନ୍ତା ଖାଏ ଗଣ୍ଡି') ।

ଦେହ ଦୁଃଖ ଓ ଶାରୀରିକ ଲକ୍ଷଣ

ସ୍ୱୟଂଚାଳିତ ସ୍ନାୟୁମଣ୍ଡଳ ଆୟତ୍ତରେ ଥିବା ପ୍ରତିଟି ଶାରୀରିକ ପ୍ରକ୍ରିୟାରେ ଗୋଳମାଳ ଦେଖା ଦେବା ସମ୍ଭବ । ସେଥିପାଇଁ କୋଷ୍ଠକାଠିନ୍ୟ, ବାନ୍ତି, ଛାତିବ୍ୟଥା, ପେଟ କାଟିବା, ପେଟକୁ ମାରିବା, ଧଇଁସଇଁ ଲାଗିବା, ଝାଳ ଗମଗମ ହୋଇ ବହିବା, ଗୋଡ଼ହାତ ବଧିରା ଲାଗିବା, ହାତ ଓ ପାଦର ଆଙ୍ଗୁଠି ଝିମିଝିମି ଲାଗିବା, ମୁଣ୍ଡ ଓ ବେକ ଉପରେ ଓଜନ ଲଦା ହେଲା ପରି ଲାଗିବା ଇତ୍ୟାଦି ବିଭିନ୍ନ ଶାରୀରିକ ଉପସର୍ଗ ଦେଖାଦିଏ । ଉତ୍କଣ୍ଠା ରୋଗ ଓ ବିଷାଦ ରୋଗରେ ଏପ ପ୍ରାୟ ସମାନ ପ୍ରକାରର । ଶାରୀରିକ ବିକାର ଦେଖାଯିବାର କାରଣ ହେଲା ଯେ ଏସବୁ ରୋଗରେ ସ୍ୱୟଂଚାଳିତ ସ୍ନାୟୁମଣ୍ଡଳ (ଅଟୋନମିକ ନର୍ଭ୍‌ସ ସିଷ୍ଟମ) ଜଡ଼ିତ ରହିଥିବାରୁ ଶରୀରରେ ପ୍ରାୟ ସମାନ ଧରଣର ପ୍ରତିକ୍ରିୟା ଦେଖାଦିଏ ।

ଗୁରୁତର ଉତ୍କଣ୍ଠା ଅବସ୍ଥା ସହିତ ଡିପ୍ରେସନ ଅବସ୍ଥାର ଶାରୀରିକ ପ୍ରତିକ୍ରିୟା ପ୍ରାୟ ସମାନ ଥିବାରୁ ଡିପ୍ରେସନ ଅବସ୍ଥାରେ ଅନେକ ସମୟରେ ଦୁଷ୍ଚିନ୍ତା, ଉତ୍କଣ୍ଠା, ଭୟ ଓ ଆତଙ୍କର ଲକ୍ଷଣ ସବୁ ଦେଖିବାକୁ ମିଳେ । ଉତ୍କଣ୍ଠା ରୋଗରେ ଏଇ ଲକ୍ଷଣଗୁଡ଼ିକ ମୁଖ୍ୟ ହୋଇଥାଏ;

କିନ୍ତୁ ବିଷାଦ ରୋଗରେ କେତେବେଳେ ଦେଖାଯାଏ ତ କେତେବେଳେ ଦେଖାଯାଏ ନାହିଁ । ବିଷାଦ ରୋଗରେ ଏଗୁଡ଼ିକ ନଗଣ୍ୟ ଲକ୍ଷଣ ବୋଲି ବିବେଚିତ ହୁଏ ।

ଆତ୍ମଗ୍ଲାନି

ନିଜକୁ ଦୋଷ ଦେବା ଏ ରୋଗର ଏକ ପ୍ରଧାନ ଲକ୍ଷଣ । ''ମୋର ଗୋଟାଏ ଭୁଲ୍ ହୋଇଗଲା–'' ଏ କଥାଟି ବିଷାଦଗ୍ରସ୍ତ ରୋଗୀ ମୁହଁରୁ ପ୍ରାୟ ଶୁଣାଯାଏ । ଅନୁଶୋଚନା ଅର୍ଥାତ୍ ଅତୀତ ଜୀବନରେ କ'ଣ କରିଥିଲେ ବର୍ତ୍ତମାନ ଜୀବନରେ ସେ ଲାଭବାନ୍ ହୋଇଥାଆନ୍ତି, ସେକଥା ରୋଗୀ ସବୁବେଳେ ଭାବେ । ନିଜର ଅତୀତର ଭୁଲ୍ ପାଇଁ ନିଜକୁ ଧିକ୍କାର କରେ । 'ମୋର ଅନ୍ୟ କଥା କରିବା ଉଚିତ ଥିଲା' ବୋଲି ସେ ସଦାସର୍ବଦା ଭାବି ହୁଏ ।

ଆତ୍ମମୂଲ୍ୟାୟନ

ନିଜକୁ ଅନ୍ୟ ତୁଳନାରେ ଅକ୍ଷମ, ଅପାରଗ ଓ ହୀନ ବୋଲି ଭାବି ବିଷାଦଗ୍ରସ୍ତ ରୋଗୀର ଅନ୍ୟ ପ୍ରତି ଯେତିକି ରାଗ ଓ ଈର୍ଷା ବଢ଼େ, ନିଜ ପ୍ରତି ସେତିକି ବିରକ୍ତି ଭାବ ବଢ଼େ । ଏପରି ରୋଗୀ ନିଜର ମାନମର୍ଯ୍ୟାଦା ବିଷୟରେ ଏତେ ସତର୍କ ଥାଆନ୍ତି ଯେ ପାନରୁ ଚୂନ ଖସିଲେ ତାଙ୍କୁ ଅପମାନ କରାଗଲା ବୋଲି ଭାବନ୍ତି । ନିଜେ ନିଜକୁ ହତାଦର କରନ୍ତି ଓ ସମସ୍ତେ ତାଙ୍କୁ ହତାଦର କରୁଛନ୍ତି ବୋଲି ଭାବନ୍ତି ।

ପାପ ଓ ଶାସ୍ତିର ଭୟ

ସେମାନେ ଭାବନ୍ତି ନିଜର ଦେହ ଖରାପ ବା ମାନସିକ କଷ୍ଟର କାରଣ ନିଜକୃତ ଜ୍ଞାତ ଓ ଅଜ୍ଞାତ ପାପ । ଏଇସବୁ ପାପ ପାଇଁ ତାଙ୍କୁ ଭାଗ୍ୟ ବା ଭଗବାନ୍ ଶାସ୍ତି ଦେଉଥିବାରୁ ଏସବୁ ଖରାପ ଅବସ୍ଥା ତାଙ୍କର ହୋଇଛି ।

ହତାଶାବୋଧ

ନୈରାଶ୍ୟ ଓ ହତାଶାବୋଧ ଏଇ ରୋଗର ଆଉ ଏକ ପ୍ରଧାନ ଲକ୍ଷଣ । ଦାରିଦ୍ର୍ୟ, ବ୍ୟାଧି, ଜରା ଓ ମୃତ୍ୟୁ ଜୀବନର ଏଇ ଚାରି ମହାଦୁଃଖ ସମସ୍ତଙ୍କ ପାଇଁ ଲେଖା ରହିଛି ଜାଣି ମଧ୍ୟ ଅଧିକାଂଶ ଲୋକ ଏସବୁ ଦୁଃଖର ଭୟକୁ ପାସୋରି ସୁସ୍ଥ ଓ ଆନନ୍ଦୋଜ୍ଜ୍ୱଳ ଜୀବନଯାପନ କରିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରନ୍ତି । ମାତ୍ର ବିଷାଦଗ୍ରସ୍ତ ରୋଗୀ ଜୀବନର ଅର୍ଥହୀନତା, ନୈରାଶ୍ୟ,

ଦୁଃଖଟାକୁ ଅତି ବଡ଼ କରି ଦେଖେ। ନିଜର ଦୈନନ୍ଦିନ ଜୀବନରେ ମଧ୍ୟ ବାଧାବିଘ୍ନ ଓ ବ୍ୟର୍ଥତାକୁ ଅତିରଞ୍ଜିତ ଭାବରେ ଦେଖେ। ଉଦାହରଣସ୍ୱରୂପ ''ମୋର ସ୍ତ୍ରୀକୁ କୌଣସି କଥା ଏଯାକେ ମୁଁ ବୁଝାଇପାରିଲି ନାହିଁ। ଜୀବନଯାକ ମୋତେ ଏପରି ଅବୁଝା ଲୋକକୁ ନେଇ ଚଳିବାକୁ ପଡ଼ିବ।'' ଏହିପରି କୌଣସି ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ କାରଣ ଯୋଗୁଁ ହତାଶାଭାବ ବଢ଼ିଲେ ବା ସାଧାରଣ ଭାବରେ ଜୀବନର ସାମାନ୍ୟ ଆଶା ଆକାଂକ୍ଷା ପୂରଣ ହେଲା ନାହିଁ ବୋଲି ଅନୁଭବ କଲେ (ବା ସାମାନ୍ୟ କଥାରେ ହତାଶ ହୋଇଯିବାର ଘଟଣା ବଢ଼ିଲେ) ଡିପ୍ରେସନର ଲକ୍ଷଣ ବୋଲି ମନର ହତାଶ ଭାବକୁ ବିବେଚନା କରାଯିବ।

ଅସହାୟ ଭାବ

'ଘରେ କେହି ନ ରହିଲେ ମୁଁ କେମିତି ରାତିରେ ଏକୁଟିଆ ରହିବି'ଠାରୁ ଆରମ୍ଭ କରି ବିଭିନ୍ନ କାରଣରୁ ଅନ୍ୟ ଉପରେ ନିର୍ଭର କରି ଚଳିବାର ଅଭ୍ୟାସ ଥିଲେ ଓ ସେପରି ଲୋକ ପାଖରେ ନ ଥିଲେ ନିଜକୁ ଅତି ଅସହାୟ ଲାଗେ। 'କେମିତି ଏତେ ଦାୟିତ୍ୱ ମୁଁ ତୁଲେଇବି' ଭାବି ନିଜକୁ ସବୁବେଳେ ଉତ୍କଣ୍ଠିତ ଓ ବ୍ୟତିବ୍ୟସ୍ତ ଲାଗିଲେ ଏହା ଡିପ୍ରେସନର ଗୋଟିଏ ଲକ୍ଷଣ ଓ କାରଣ ବୋଲି ଜାଣିବେ। ବିଶେଷକରି ହୃଦ୍‌ରୋଗ ଓ ସେହିପରି ଗୁରୁତର ରୋଗ ଥିଲେ 'ମୋର କେତେବେଳେ କ'ଣ ହେବ' ଭାବି ରୋଗୀ ବହୁତ ଅସହାୟ ବୋଧ କରନ୍ତି। ଡିପ୍ରେସନ ଯେତେ ବଢ଼େ, ରୋଗୀର ଅସହାୟ ଭାବ ମଧ୍ୟ ସେତେ ବଢ଼େ।

ସବୁଥିରୁ ମନ ଛାଡ଼ିଯିବ

ଡିପ୍ରେସନ ଆରମ୍ଭ ହେଲେ ରୋଗୀକୁ କୌଣସି ବିଷୟ ଭଲ ଲାଗେ ନାହିଁ କି କେଉଁଥିରେ ଆଗ୍ରହ ହୁଏ ନାହିଁ। ଘର ଲୋକ, ପୁଅ-ଝିଅ, ଚାକିରି, ସଉକ ସବୁ ବିଷୟ ପ୍ରତି ସେ ଚରମ ଉଦାସୀନତା ଦେଖାଏ। ପୂର୍ବେ ଯେଉଁସବୁ ବିଷୟ ନେଇ ସେ ବ୍ୟସ୍ତ ରହୁଥିଲା, ଗାଆଁର ଭଲମନ୍ଦ, ରାଜନୀତି, ଯାତ୍ରାଗୀତ, ପାଲା-ସଂକୀର୍ତ୍ତନ, ତାସଖେଳ ବା ପଶା ଖେଳ, ସିନେମା ଯିବା, ଫୁଟବଲ୍ ଖେଳ ଦେଖିବା, ଘରର ହାନିଲାଭ ସବୁଥିରୁ ସେ ଓହରିଯାଏ।

ଏକୁଟିଆ ରହିବା

ଲୋକ ଗହଳି ଭଲ ଲାଗେ ନାହିଁ। ଲୋକଙ୍କ ସହିତ କଥାବାର୍ତ୍ତା କରିବାକୁ ମନ ହୁଏ ନାହିଁ (ବକ୍‌ବକ୍ ହୋଇ ଲାଭ କଅଣ ?) ଲୋକଙ୍କ ପାଖରେ ବସିଲେ ମନ ଅନ୍ୟକଥା ଭାବୁଥାଏ। ଏକୁଟିଆ ଚୁପ୍‌ଚାପ୍ ବସିବାକୁ ଇଚ୍ଛା ହୁଏ।

ଆତ୍ମହତ୍ୟାର ଭାବନା

'ମୁଁ ମରିଗଲେ ଭଲ ହୁଅନ୍ତା'– ଏକଥା ଭାବିବାଠାରୁ ଆରମ୍ଭ କରି ବିଷ ଖାଇ ମରିବ ନା ବେକରେ ଦଉଡ଼ି ଦେଇ ମରିବ– ସେପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ବିଭିନ୍ନ ଭାବନା ଓ ଚିନ୍ତା ମନରେ ଖେଳୁଥିବାର ଜଣାଯାଏ ।

କ୍ଷୋଭ ଓ କ୍ରୋଧ

ଅଯୌକ୍ତିକ କ୍ରୋଧ, ଅଭିମାନ, ଆତ୍ମ ନିପୀଡ଼ନ, କ୍ଷୋଭ, ଅନ୍ୟ ଲୋକଙ୍କ ବିରୋଧରେ ବହୁ ଅଭିଯୋଗ ମନରେ ପୁଞ୍ଜିଭୂତ ଥିବାର ଦେଖାଯାଏ ।

ଭୁଲ୍ ଧାରଣା

ରୋଗର କଠିନ ଅବସ୍ଥାରେ ରୋଗୀ ମନରେ କେତେକ ଅବାସ୍ତବ ଧାରଣା ବା ସନ୍ଦେହ ବଦ୍ଧମୂଳ ହେବାର ଦେଖାଯାଏ– 'ମୋର ସ୍ୱାମୀ ଅନ୍ୟ କାହାକୁ ଭଲ ପାଉଛନ୍ତି', 'ମୋତେ ଠକିରିରୁ ତଡ଼ିବାର ଚେଷ୍ଟା ଚାଲିଛି', 'ମୋତେ ପାଗଳ ପ୍ରତିପନ୍ନ କରିବାକୁ ସମସ୍ତେ ବସିଛନ୍ତି' ଇତ୍ୟାଦି ।

ମତିଭ୍ରମ

ପାଖରେ କିଏ ଜଣେ ଆସି ଠିଆ ହେଲା ପରି ଦେଖାଯାଏ । କାଳୀ ବା ଚଣ୍ଡୀ ସେହିପରି ଜଣେ ଦେବୀ ଘରେ ବୁଲୁଛନ୍ତି ବୋଲି ଦେଖାଯାଏ । କାନ୍ଦଣା ଶବ୍ଦ ଶୁଣାଯାଏ । ଦିବ୍ୟଦୃଷ୍ଟି ପାଇ କେତେକ ଘଟଣା ଦେଖିପାରୁଛି ବୋଲି ରୋଗୀ କୁହେ । ବହୁ ଦୂରରେ ଥିବା ଲୋକଙ୍କର କଥାବାର୍ତ୍ତା ଶୁଣିପାରୁଛି ବୋଲି କୁହେ; ମାତ୍ର ଘରର ଅନ୍ୟ ଲୋକମାନେ ଏସବୁ ଘଟଣା ଦେଖିପାରନ୍ତି ନାହିଁ କି ଶୁଣିପାରନ୍ତି ନାହିଁ । ମତିଭ୍ରମ ଯୋଗୁଁ ଏପରି ହେଲୁସିନେଶନ ଦେଖିବା ଓ ଶୁଣିବା ବିଷାଦ ରୋଗରେ ବିରଳ । ମାତ୍ର ଅଳ୍ପ କେତେକ କ୍ଷେତ୍ରରେ ରୋଗୀର ଏପରି ଲକ୍ଷଣ ଥିବାର ଜଣାଯାଇଛି ।

ଏକ ବିଶେଷ ଧରଣର ଡିପ୍ରେସନ ରୋଗରେ ମାନସିକ ଲକ୍ଷଣ ନ ଥାଇ କେବଳ ଶାରୀରିକ ଉପସର୍ଗଗୁଡ଼ିକ ଦେଖାଯାଏ । ରୋଗୀକୁ ପଚାରିଲେ ସେ କୁହେ ଯେ ତା'ର ମନ ଭଲ ଅଛି । ସେ ଅନୁଶୋଚନା, ନୈରାଶ୍ୟ, ଗଭୀର ଉତ୍କଣ୍ଠା କିମ୍ବା ଦୁଶ୍ଚିନ୍ତା ଇତ୍ୟାଦି ବିଷାଦ ରୋଗ ସୂଚକ ଆବେଗ ଅନୁଭବ କରୁ ନାହିଁ ।

ଏଥିପାଇଁ ଶାରୀରିକ ଉପସର୍ଗ ଦେଖାଯିବାର କୌଣସି ମେଡିକାଲ କାରଣ ନ ଥିଲେ ଏସବୁ ଲକ୍ଷଣ ଆରମ୍ଭ ହେବା ସମୟରେ କେଉଁ ଧରଣର ଘଟଣା ସବୁ ଘଟିଥିଲା, ସେ ବିଷୟ ପଚାରି ବୁଝିଲେ ରୋଗୀର ଶାରୀରିକ ଉପସର୍ଗ ଆରମ୍ଭ ହେବା ପଛରେ କୌଣସି ମାନସିକ କାରଣ ଅଛି କି ନାହିଁ ସେକଥା ଜାଣିହେବ ।

ଏକଥା ଜଣାଶୁଣା ଯେ କେତେକ ଘଟଣା ଆମ ମନରେ ଦୁଃଖ ଦିଏ । ଏଇସବୁ ଘଟଣାଗୁଡ଼ିକ ଏକାଠି ଦେଖାଦେଲେ ବା ଅଳ୍ପ ସମୟ ଭିତରେ ଏଭଳି ଘଟଣା ଗୋଟାକ ପରେ ଗୋଟାଏ ଘଟିଲେ ମଣିଷର ବିଷାଦ ରୋଗ ହେବାର ସମ୍ଭାବନା ବହୁତ ବଢ଼ିଯାଏ ।

କି ପ୍ରକାର ଘଟଣା ଘଟିଲେ ଡିପ୍ରେସନର ସମ୍ଭାବନା ବଢ଼େ ?

୧- ନିକଟ ଆତ୍ମୀୟର ମୃତ୍ୟୁ, ୨- ଦେଶ, ଘର ଓ ଘନିଷ୍ଠ ଆତ୍ମୀୟଙ୍କୁ ଛାଡ଼ି ଦୂରରେ ରହିଲେ, ୩- ବ୍ୟବସାୟ ବୃତ୍ତି ବା ଚାକିରି କ୍ଷେତ୍ରରେ ଘୋର କ୍ଷତି ହେଲେ, ୪-ରୋଜଗାର ବହୁତ କମିଗଲେ, ବେକାର ହୋଇ ବସି ରହିବାକୁ ପଡ଼ିଲେ କିମ୍ବା କର୍ମୋନ୍ନତିର ସମ୍ଭାବନା ମୂଳପୋଛ ହୋଇଗଲେ, ୫- ପାରିବାରିକ ଅଶାନ୍ତି ଓ କର୍ମକ୍ଷେତ୍ରରେ ଅଶାନ୍ତି ବଢ଼ିଲେ, ୬- ମନରେ ଗଭୀର ଆଘାତ ହେବା ପରି ଘଟଣା, ଯଥା– ନିର୍ଯାତୀତ ବନ୍ଦୀ, ଯୁଦ୍ଧରେ ଆହତ ସୈନିକ, ଧର୍ଷିତା ସ୍ତ୍ରୀଲୋକ, ଆକସ୍ମିକ ଦୁର୍ଘଟଣା, ପ୍ରବଞ୍ଚନା ବା ବିଶ୍ୱାସଘାତକତାର ଶିକାର ହେଲେ ମନର ଆଘାତ ଓ କ୍ଷତି ଯୋଗୁଁ ବିଷାଦ ରୋଗର ସମ୍ଭାବନା ବଢ଼େ ।

ନିକଟ ଆତ୍ମୀୟର ମୃତ୍ୟୁ

ଏଗାର ବର୍ଷ ବୟସ ହେବା ପୂର୍ବରୁ ଯେଉଁମାନଙ୍କର ମାଆ ମରିଯାଇଛନ୍ତି, ସେମାନଙ୍କଠାରେ ଡିପ୍ରେସନ ଓ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ମାନସିକ ରୋଗ ହେବାର ଘଟଣା ବେଶି ଦେଖାଯାଉଛି ।

ଜନ୍ମରୁ ତିନି ବର୍ଷ ବୟସ ହେବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ମାଆକୁ ଛାଡ଼ି ଯଦି ଏକା ପିଲା ରହେ ତେବେ ସେପରି ପିଲାଙ୍କଠାରେ ଅନ୍ୟ ପିଲାଙ୍କ ତୁଳନାରେ ଉକ୍ରଣ୍ଠା ଓ ଡିପ୍ରେସନ ରୋଗ ବେଶି ସଂଖ୍ୟାରେ ଦେଖାଯାଉଛି । ଏସବୁ କ୍ଷେତ୍ରରେ ମାଆର ମୃତ୍ୟୁ ଯୋଗୁଁ ବା ଦେହ ଖରାପ ଯୋଗୁଁ ବା ମାଆ ଚାକିରି କରୁଥିବା ଯୋଗୁଁ ପିଲା ମାଆର ସାନ୍ନିଧ୍ୟ ପାଇପାରି ନାହିଁ । ଗୃହକର୍ମରତା ମାଆଙ୍କର ପିଲାମାନେ ମଧ୍ୟ ଅବହେଳିତ ହେଲାରୁ ସେମାନଙ୍କର ବଳିଷ୍ଠ ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱ ଗଢ଼ି ଉଠୁ ନାହିଁ ।

ସ୍ୱାମୀ-ସ୍ତ୍ରୀର ବିଚ୍ଛେଦ ବିଷୟରେ ଗବେଷଣା କରି ଦେଖାଯାଇଛି ଯେ ଯେଉଁ ବିଧବାମାନେ ସ୍ୱାମୀ ଉପରେ ଏକାନ୍ତ ନିର୍ଭରଶୀଳା ହୋଇ ଚଳୁଥିଲେ, ସେମାନଙ୍କଠାରେ ଏଇ ରୋଗ ବେଶି ଦେଖାଯାଉଛି । ଅନ୍ୟ ପକ୍ଷରେ ଯେଉଁମାନେ ସ୍ୱାମୀଙ୍କୁ ବହୁତ ଭଲ ପାଉଥିଲେ; ମାତ୍ର ଆତ୍ମନିର୍ଭରଶୀଳ ଥିଲେ, ଜମିବାଡ଼ି, ଟଙ୍କା ପଇସା, ଘରର ହାନିଲାଭ ସବୁ ବୁଝୁଥିଲେ; ସ୍ୱାମୀଙ୍କୁ ଉଚିତ ପରାମର୍ଶ ଦେଉଥିଲେ; ସେମାନଙ୍କର ପ୍ରବଳ ଶୋକ ହେଲେ ମଧ୍ୟ ସେମାନେ ଏପରି ଶୋକ ସହିଯାଆନ୍ତି ।

ବିଶେଷକରି ମୃତ ବ୍ୟକ୍ତି ପ୍ରତି ଯଦି ଭଲ ପାଇବା ଓ ବିଦ୍ୱେଷ ଏଇ ଦୁଇ ମନୋଭାବ ରହିଥାଏ, ତେବେ ଡିପ୍ରେସନ ହେବାର ସମ୍ଭାବନା ବଢ଼େ । ଉଦାହରଣସ୍ୱରୂପ– ବାପା ଯଦି ବୁଢ଼ା ବୟସରେ ଆଉ ଥରେ ବାହା ହୋଇ ପୁଅ ଝିଅଙ୍କ ମନରେ ଦୁଃଖ ଦେଇଥାନ୍ତି କିମ୍ବା ପୁଅ ଝିଅଙ୍କୁ ତାଙ୍କର ପ୍ରାପ୍ୟ ସମ୍ପତ୍ତିରୁ ବଞ୍ଚିତ କରିଥାଆନ୍ତି, ସେହିପରି ମନାନ୍ତର କଳି ଇତ୍ୟାଦି ଘଟଣା ଯୋଗୁଁ ବାପା ପ୍ରତି ପୁଅ ଝିଅଙ୍କର ମନରେ ସ୍ନେହ ଓ ବିଦ୍ୱେଷ ଉଭୟ ଭାବ ରହିଥାଏ । ସେହିପରି ଭାଇ ସହିତ ବିବାଦ ଯୋଗୁଁ ବହୁଦିନ ସମ୍ବନ୍ଧ ତୁଟି ଯାଇଛି ଓ ଖବର ଆସିଲା ଭାଇ ମରିଗଲା ବୋଲି । ସେତେବେଳେ ଶେଷ ଦେଖା ନ ହେବାର ଦୁଃଖ ପ୍ରବଳ ହୁଏ । ମନରେ ଅନୁଶୋଚନା ଜନ୍ମେ, ପିଲାଦିନ କଥା ମନେ ପଡ଼େ ।

ବିଭିନ୍ନ କାରଣରୁ ସ୍ୱାମୀ ସ୍ତ୍ରୀ ସମ୍ପର୍କରେ ମଧ୍ୟ ଏହିପରି ଭଲ ପାଇବା ଓ ଗଭୀର ବିରକ୍ତି ଭାବ ଏକାଠି ହୋଇ ମନରେ ଥିବାର ଦେଖାଯାଏ । ଫଳରେ ମନରେ ଶୋକ, ଦୁଃଖ, ଅନୁଶୋଚନା ଓ ଆତ୍ମଗ୍ଲାନି ଇତ୍ୟାଦି ଆବେଗ ମନକୁ ପାତାଳପୁରୀର ଅନ୍ଧକାରକୁ ଟାଣିନିଏ ।

ପରିଣତ ବୟସରେ ବାପା, ମାଆ, ଶାଶୂ ବା ଶ୍ୱଶୁର ମରିଗଲେ ଘରର ଜ୍ଞାନୀ, ବିଚକ୍ଷଣ ପ୍ରୌଢ଼ମାନଙ୍କ ଭିତରେ ସାମୟିକ ଡିପ୍ରେସନ ଦେଖାଯାଏ । ମନୋବିଜ୍ଞାନୀ ଏମିଶାଟଙ୍କ (in English) ମତରେ ବୟସ୍କ ଲୋକଙ୍କର ଏପରି ଦୁଃଖ ଓ ବିଷାଦ ଅପ୍ରତ୍ୟାଶିତ ନୁହେଁ । କାରଣ ନିକଟ ଆତ୍ମୀୟର ମୃତ୍ୟୁ, ସତ୍କାର ଓ ଶ୍ରାଦ୍ଧକର୍ମ ଦେଖିଲା ବେଳେ ନିଜର ଅନ୍ତିମ ଅବସ୍ଥା ଓ ମୃତ୍ୟୁର ଘଟଣା ଦେଖିଲା ପରି ଲାଗିବାରୁ ମନରେ ଘୋର ଉତ୍କଣ୍ଠା ଓ ବିଷାଦ ଦେଖାଦିଏ । ମଣିଷ ନିଜ ମୃତ୍ୟୁ ବିଷୟ ନେଇ କ୍ୱଚିତ୍ ଚିନ୍ତା କରେ । ଅଧିକାଂଶ ସମୟରେ ସେ ବିଷୟଟି ପାସୋରି ଦେଇ ଅନ୍ୟ ବିଷୟରେ ମଜ୍ଜି ରୁହେ । ନିକଟ ଆତ୍ମୀୟର ମୃତ୍ୟୁ ହେଲେ ସେ ବାଧ୍ୟ ହୋଇ 'ମୃତ୍ୟୁ କ'ଣ' ସେକଥା ଅନୁଭବ କରେ ଓ ନିଜ ଜୀବନର ଶେଷ ପରିଣାମ ଉପଲବ୍ଧି କରିପାରିବାରୁ ଭୟ, ଆତଙ୍କ ଓ ବିଷାଦରେ ଘାରି ହୁଏ (ଓଡ଼ିଆ ପ୍ରବାଦ– ତଳ ବରଡ଼ା ଖସୁଛି, ଉପର ବରଡ଼ା ହସୁଛି, ମଝି ବରଡ଼ା ଥାଇ କହୁଛି ମୋ ଦିନକାଳ ଆସୁଛି ।)

ଦେଶ, ଘର ଓ ଆତ୍ମୀୟଙ୍କଠାରୁ ଦୂରରେ ରହିଲେ

ଏ ଅବସ୍ଥାରେ ଘର ମନେ ପଡ଼ିବା; ବାପା, ମାଆ, ସ୍ତ୍ରୀପିଲାଙ୍କ କଥା ମନେ ପଡ଼ିବା ସ୍ୱାଭାବିକ । ଅଳ୍ପ ଦିନ ପରେ ନୂଆ ଜାଗାରେ ଥଇଥାନ ହୋଇଗଲେ ଧୀରେ ଧୀରେ ବିଚ୍ଛେଦର ଦୁଃଖ କମିଯାଏ । ମାତ୍ର ଯେଉଁମାନେ ନୂଆ ଲୋକଙ୍କ ସହିତ ମିଶିପାରନ୍ତି ନାହିଁ, ଭାଷା ଜାଣି ନ ଥିବାରୁ କାହା ସହିତ କଥାବାର୍ତ୍ତା ହୋଇପାରନ୍ତି ନାହିଁ; କାମ ଜାଗାରେ ଅସୁବିଧା ଥିଲେ କ'ଣ କରିବେ, କାହାର ପରାମର୍ଶ ନେବେ, କିଏ ସାହାଯ୍ୟ କରିବ ଇତ୍ୟାଦି ଭାବି ବିଚଳିତ ହୋଇଯାଆନ୍ତି । ସେମାନଙ୍କଠାରେ ବ୍ୟତିବ୍ୟସ୍ତତା, ଆଶଙ୍କା ଓ ଭୟର ଭାବ ଦୀର୍ଘଦିନ ଧରି ରହିବାରୁ ସେମାନଙ୍କର ଡିପ୍ରେସନ ହେବାର ସମ୍ଭାବନା ବଢ଼େ ।

ବିଶେଷରେ ଲୋକେ ନିଜର ଉନ୍ନତି ପାଇଁ ଦେଶ ଛାଡ଼ି ବିଦେଶକୁ ଯାଆନ୍ତି । ସେମାନଙ୍କ ମନରେ ନିଜର ସର୍ବାଙ୍ଗୀଣ ଉନ୍ନତି ବିଷୟରେ ବହୁ ଅବାସ୍ତବ ଆଶା ଥାଏ । ଫଳରେ ଯଦି ଚାକିରିରେ ଅବନତି ଘଟେ, ବ୍ୟବସାୟରେ କ୍ଷତି ହୁଏ, ଯଥେଷ୍ଟ ରୋଜଗାର ହୁଏ ନାହିଁ, ପିଲାଙ୍କର ପାଠପଢ଼ାରେ ଆଶାତୀତ ଉନ୍ନତି ଦେଖା ନ ଯାଏ, ସ୍ତ୍ରୀ ଯଦି ନୂଆ ଜାଗାରେ ଚଳି ନ ପାରି ସବୁବେଳେ ମନ ଦୁଃଖ କରେ ବା ଅସୁସ୍ଥ ହୋଇପଡ଼େ, ତାହାହେଲେ ଏସବୁ ମିଶି ମନରେ ଗଭୀର ଆଲୋଡ଼ନ ସୃଷ୍ଟି କଲାରୁ ଡିପ୍ରେସନ ଆରମ୍ଭ ହୁଏ ।

ଡିପ୍ରେସନ ଆରମ୍ଭ ହେବାର ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଉଲ୍ଲିଖିତ ପୂର୍ବ ଘଟଣାଗୁଡ଼ିକ ଜଣାଶୁଣା ଘଟଣା ହୋଇଥିବାରୁ ଏଠି ସେଗୁଡ଼ିକର ବିସ୍ତାରିତ ଆଲୋଚନାର ପ୍ରୟୋଜନ ନାହିଁ ।

ଏସବୁ ଘଟଣା ଭିତର ଦେଇ ପ୍ରାୟ ସବୁ ମଣିଷ ଯାଆନ୍ତି । କେତେକ ଲୋକଙ୍କର ଏପରି ଅବସ୍ଥାରେ ସାମୟିକ ଉତ୍କଣ୍ଠା ହୁଏ ଓ ସେମାନେ ଭାବିଚିନ୍ତି ବିଭିନ୍ନ ଉପାୟ ଅବଲମ୍ବନ କରି ନିଜ ମନର ଉତ୍କଣ୍ଠା ଓ ଅଶାନ୍ତି ଦୂର କରନ୍ତି । ଅନ୍ୟ କେତେକ ଲୋକ ଦୀର୍ଘ କାଳ ଧରି ଉତ୍କଣ୍ଠା ଓ ବିଷାଦ ରୋଗ ଭୋଗନ୍ତି; ଏ ଅବସ୍ଥାକୁ ଅତିକ୍ରମ କରିପାରନ୍ତି ନାହିଁ । ପ୍ରତିଟି ବାଧାବିଘ୍ନ ସେମାନଙ୍କୁ ଏତେ ଦବେଇଦିଏ ଯେ ସେମାନଙ୍କ ଜୀବନରେ ଆଉ ଏକ ଦୁଃଖମୟ ସମସ୍ୟା ଦେଖାଦିଏ । ଏଭଳି ଲୋକମାନେ ଶେଷରେ ଡିପ୍ରେସନ ରୋଗ ଭୋଗନ୍ତି । ସେଥିପାଇଁ ଏଇ ଦୁଇପ୍ରକାର ଲୋକଙ୍କର ମନୋଭାବ, ସ୍ୱଭାବ ଓ ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱର ବୈଶିଷ୍ଟ୍ୟ କ'ଣ, ସେ ବିଷୟରେ ଆଲୋଚନା କରୁଛି ।

କାହାର ଡିପ୍ରେସନ ହେବାର ସମ୍ଭାବନା କମ୍ ?

୧ । ଯାହାର ବଂଶରେ ଏ ରୋଗ ନାହିଁ ଓ ଯାହାର ଘରଲୋକ ବିଚ୍ଛେଦ, ଶୋକ, ଦୁଃଖ, କ୍ଷତିର ଘଟଣାଗୁଡ଼ିକୁ ଗଣ୍ଠି କରି ଦୀର୍ଘକାଳ ଧରି ସେ ବିଷୟ ନେଇ ଚିନ୍ତାଗ୍ରସ୍ତ ଓ ଦୁଃଖମଗ୍ନ ହୁଅନ୍ତି ନାହିଁ;

୨ । ଯାହା ଜୀବନରେ ବହୁ ପରିବର୍ତ୍ତନ ଘଟି ନାହିଁ ବା ଅଳ୍ପ ସମୟ ଭିତରେ ବହୁ ଦୁଃଖକର ଘଟଣା ଘଟି ନାହିଁ;

୩ । ଯାହାର ଗଭୀର ଆତ୍ମବିଶ୍ୱାସ ଅଛି, ଯେ ଆତ୍ମନିର୍ଭରଶୀଳ, ଯେ ବିପଦରେ ପଡ଼ିଲେ ସହଜରେ ଭୟତ୍ରସ୍ତ ହୁଏ ନାହିଁ ଓ ଯାହାର ବହୁତ ଉପସ୍ଥିତ ବୁଦ୍ଧି ଅଛି ଏବଂ ଯେ ସହଜରେ ଦବିଯାଏ ନାହିଁ, କି ଭାଙ୍ଗିପଡ଼ିଲେ ଅଳ୍ପ ସମୟ ଭିତରେ ପୁଣି ଉଠି ଠିଆ ହୁଏ; ସେପରି ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱ ଥିବା ଲୋକଙ୍କର ଡିପ୍ରେସନ ରୋଗ ହେବାର ସମ୍ଭାବନା କମ୍ ଓ ହୋଇଥିଲେ ଭଲ ହୋଇଯିବାର ସମ୍ଭାବନା ବେଶି ।

୪ । ଯିଏ ପଛ କଥା ନେଇ ବିଶେଷ ଅନୁଶୋଚନା କରେ ନାହିଁ, ଯାହାର ନିଜର ବଳ, ବୁଦ୍ଧି, ସାମର୍ଥ୍ୟ ବିଷୟରେ ଅବାସ୍ତବ ଧାରଣା ନାହିଁ କି ଆଶାତୀତ ଉନ୍ନତି ବା ଉତ୍ତରୋତ୍ତର ଉନ୍ନତି ହେଉଥିବ ବୋଲି ଅବାସ୍ତବ ଆଶା ପୋଷଣ କରେ ନାହିଁ, ସେପରି ଲୋକ କ୍ଷତି, ବାଧାବିଘ୍ନ ଓ ଅବନତି ଘଟିଲେ ସାମୟିକ ଭାବରେ ଦୁଃଖ ଶୋକ ଅନୁଭବ କରିଥାଏ, ମାତ୍ର ରୋଗଗ୍ରସ୍ତ ହୁଏ ନାହିଁ । ଏପରି ଲୋକ ଅନ୍ୟ ଭାବରେ ସୁଖୀ ହୋଇ ଶୋକ ଅତିକ୍ରମ କରିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରେ ।

କାହାର ଡିପ୍ରେସନ ହେବାର ସମ୍ଭାବନା ବେଶି ?

ଯେଉଁମାନଙ୍କଠାରେ ଅନୁଶୋଚନା (ନିଜର ଅତୀତ ଭୁଲ୍ ପାଇଁ), ଅନୁତାପ (ମୋ ଦୋଷରୁ ଏମିତି ହେଲା) ଓ ଆତ୍ମଗ୍ଲାନି (ମୁଁ ବଞ୍ଚିଥାଇ ସମସ୍ତଙ୍କର ଅସୁବିଧାର କାରଣ ହୋଇଛି) ଅତି ଅଧିକ ଭାବରେ ଦେଖାଯାଏ;

ଯେଉଁମାନଙ୍କ ମନରେ ଅସଂଖ୍ୟ ବିଷୟରେ ଲଜ୍ଜା, ସଙ୍କୋଚ ଓ ଭୟ ରହିଥାଏ–

୧ । କ୍ଲାସରେ ପ୍ରଶ୍ନ ପଚାରିଲ ମୁଁ ଉତ୍ତର ଦେଇପାରେ ନାହିଁ, ମୋତେ ଭାରି ଲାଜ ଲାଗେ;

୨ । ଡାକ୍ତର ପରୀକ୍ଷା ପାଇଁ ଯିବି ନାହିଁ, ନର୍ସ ଦେହରୁ ଲୁଗା କାଢ଼ିବାକୁ କହିବେ;

୩ । ମୋର ବଜାରକୁ ଯିବାକୁ ମନ ହେଉଛି; କିନ୍ତୁ ବୋଉକୁ ଏକୁଟିଆ ଛାଡ଼ିଗଲେ ସେ କ'ଣ ଭାବିବ ?

୪ । ସିନେମା ଯିବାକୁ ବହୁତ ମନ ହେଉଛି, କିନ୍ତୁ ସାନ ପିଲାଙ୍କୁ ଘରେ ଛାଡ଼ିଗଲେ ସମସ୍ତେ ଖରାପ ଭାବିବେ;

୫ । ମୁଁ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ କଥାରେ ସମ୍ମତି ନ ଦେଲେ ସେମାନେ ମୋତେ ଖରାପ ଭାବିବେ;

୬ । ମୁଁ ବାବା ତାଙ୍କୁ ଏ ବିଷୟରେ କିଛି କହିବିନି, କାଳେ ସେ ରାଗିଯିବେ;

ଏହିପରି 'କାଳେ କିଏ ମନା କରିଦେବ, କାଳେ କାହାକୁ ରଗେଇ ଦେବି, କିଏ କ'ଣ କହିବ, କିଏ କ'ଣ ଭାବିବା'ଠାରୁ ଆରମ୍ଭ କରି ରୋଗ ଭୟ, ଦୁର୍ଘଟଣା ଭୟ, ସ୍ୱାମୀ ବା ସନ୍ତାନ ମରିଯିବାର ଭୟ, ନୂଆ ବାହା ହୋଇଥିଲେ ସହବାସ ପ୍ରତି ଭୟ, ଦୂର ଦେଶକୁ ଯିବାର ଭୟ– ଏହିପରି ଅଗଣିତ ଭୟର ଅନୁଭୂତି ଓ ଆଶଙ୍କା ସେମାନଙ୍କଠାରେ ଦେଖାଯାଏ ।

ଯେଉଁମାନଙ୍କଠାରେ ଜୀବନର ପରିସ୍ଥିତି ଜଟିଳ ଓ ଦୁଃଖଦାୟକ ହେଲେ ନୈରାଶ୍ୟ, ହତାଶା ଓ ନିଶ୍ଚେଷ୍ଟତାର ଭାର ବହୁତ ବେଶି ପରିମାଣରେ ଦେଖାଯାଏ ଓ ଅତି ଅଳ୍ପକେ ଆତ୍ମବିଶ୍ୱାସ ଭାଙ୍ଗିପଡ଼େ, ସେଭଳି ଲୋକଙ୍କର ଡିପ୍ରେସନ ହେବାର ସମ୍ଭାବନା ବେଶି ।

ଏପରି ଲୋକଙ୍କର ନିଜ ସମ୍ବନ୍ଧରେ ଅସମର୍ଥତାର ଭାବ ଓ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ପ୍ରତିକୂଳ ଭାବ ଥାଏ (ଯଥା : 'ମୁଁ ବୋକା ବୋଲି ଏପରି ଭୁଲ୍ କଲି ।' 'ଏ ସଂସାରରେ ମୋର କୌଣସି ଦାମ୍ ନାହିଁ') । ପରିବାର ଓ ନିଜର ଭବିଷ୍ୟତ ବିଷୟରେ ନୈରାଶ୍ୟବୋଧ ଓ ବୃହତ୍ତର ସମାଜ ଓ ସଂସାର ବିଷୟରେ ଆଶାବାଦୀ ମନୋଭାବ ଦେଖାଯାଏ ନାହିଁ । ଏମାନେ ନିଜର ବା ଅନ୍ୟର ଦୁରବସ୍ଥା ପାଇଁ ନିଜକୁ ସବୁବେଳେ ଦାୟୀ କରନ୍ତି ଓ ନିଜକୁ ଅଯୋଗ୍ୟ ବୋଲି ଭାବନ୍ତି (ବିନୟୀ ଲୋକ ନିଜକୁ ଅଯୋଗ୍ୟ ଭାବି ମର୍ମାହତ ହୁଏ ନାହିଁ) । ନିଜର ପରିବେଶ, ନିଜର ଅବସ୍ଥା ବା ନିଜର ପାରିବାରିକ ସମ୍ପର୍କର ପରିବର୍ତ୍ତନ କରିବା ନିଜର ସାଧନାତୀତ ବୋଲି ଭାବନ୍ତି ଏବଂ ଭବିଷ୍ୟତରେ ଭଲ ହେବାର ସମ୍ଭାବନା ଅଛି ବୋଲି ଏମାନେ ଭାବିପାରନ୍ତି ନାହିଁ । ଏମାନଙ୍କୁ ପ୍ରକୃତରେ ଚାରିଆଡ଼ ଅନ୍ଧାର ଦେଖାଯାଏ ।

କେତେକଙ୍କର ପିଲାଦିନର ଅଭିଜ୍ଞତା ବିଶ୍ଳେଷଣ କଲେ ଦେଖାଯାଏ ଯେ ସେମାନଙ୍କର ପିଲାଦିନରୁ ବାପା-ମାଆଙ୍କ ସହିତ ମାନସିକ ଦୂରତ୍ୱ ରହିଛି ବୋଲି ସେମାନେ ସବୁବେଳେ ନିଜ ମନକଥା ମନରେ ରଖନ୍ତି, ବାପା-ମାଆଙ୍କୁ ଭରସି କିଛି କହିପାରନ୍ତି ନାହିଁ, ବାପା-ମାଆଙ୍କୁ ଡରନ୍ତି । ଏମାନଙ୍କର ଧାରଣା– ''ମାଆର ମାନମାଫିକ ହୋଇ ନ ପାରିଲେ ମାଆ ମୋତେ ଭଲ ପାଇବ ନାହିଁ'', ''ବାପାଙ୍କର ମୁଖ ଉଜ୍ଜ୍ୱଳ ହେଲା ପରି କାମ କରି ନ ପାରିଲେ ବାପା ମୋତେ ହତାଦର କରିବେ ।'' ଏମାନେ ଭାବନ୍ତି, ଘର ଲୋକଙ୍କର ସ୍ନେହ ଓ ସମର୍ଥନ ପାଇବାକୁ ହେଲେ କେତେକ ସର୍ତ୍ତ ପୂରଣ କରିବାକୁ ପଡ଼ିବ । ସେସବୁ ସର୍ତ୍ତ

ପୂରଣ କରି ନ ପାରିଲେ ସେମାନଙ୍କର ଘରେ କୌଣସି ମୂଲ୍ୟ ନାହିଁ କି ଆଦର ନାହିଁ । ସେମାନଙ୍କର ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଗୁଣ ବା ମଣିଷପଣର ଆଦର କେହି କେବେ କରି ନ ଥିବାରୁ ଏମାନେ ନିଜ ସମ୍ବନ୍ଧରେ ପ୍ରତିକୂଳ ଧାରଣା ପୋଷଣ କରିଥାନ୍ତି । ଉଦାହରଣ–

ମୁଁ ଯେଉଁ କାମ କରିବି ବା କରୁଛି, ସେଥିରେ ସର୍ବୋଚ୍ଚ ସ୍ଥାନ ଅଧିକାର କରି ନ ପାରିଲେ 'ମୁଁ ବ୍ୟର୍ଥ' ବୋଲି ସମସ୍ତେ ମୋତେ ଭାବିବେ ।

ଯିଏ ମୋ ସହିତ ଏକମତ ନୁହେଁ ବା ମୋ କଥା ମାନି ଚଳୁ ନାହିଁ, ସେ ମୋତେ ଭଲପାଏ ନାହିଁ । ଅନ୍ୟମାନେ ଯଦି ମୋତେ ଅସଫଳ ବୋଲି ଭାବନ୍ତି, ତାହାହେଲେ ମୁଁ ଯେତେ ଭଲ ଲୋକ ହେଲେ ମଧ୍ୟ ସଂସାରରେ ମୋର କୌଣସି ମୂଲ୍ୟ ନାହିଁ ।

ଅନ୍ୟ ଲୋକର ପ୍ରଶଂସା ଶୁଣିଲେ ମୋର ମନେହୁଏ, ସେମାନେ ଯେମିତି ମୋତେ ଲକ୍ଷ୍ୟ କରି ସେ ଲୋକ ତୁଳନାରେ ମୁଁ କେତେ ତଳେ ଅଛି ସେକଥା ପ୍ରକାରାନ୍ତରରେ କହୁଛନ୍ତି ।

ଏମାନଙ୍କ ମନରେ ଅନ୍ୟର ସମର୍ଥନ ପାଇବାପାଇଁ ଲାଳାୟିତ ହେବାର ମନୋଭାବ ଅତି ବେଶି ପରିମାଣରେ ଥାଏ । ନିଜ ବିଷୟରେ ନୈରାଶ୍ୟପୂର୍ଣ୍ଣ ଚିନ୍ତା ଓ ଆତ୍ମାଧିକ୍କାରର ଗ୍ଲାନି ବହୁ ପରିମାଣରେ ଏମାନଙ୍କ ମନରେ ଥାଏ । ନିଜ ଜୀବନର ଅର୍ଥହୀନତା ବିଷୟରେ ଚିନ୍ତା କରି ଗଭୀର ମର୍ମପୀଡ଼ା ଏମାନେ ଅନୁଭବ କରନ୍ତି ।

ଏମାନଙ୍କର ରକ୍ଷଣଶୀଳ ଅପରିବର୍ତ୍ତିତ ମନୋଭାବ, ଅବାସ୍ତବ ଆକାଂକ୍ଷା ଓ ସାଧ୍ୟର ଅତିରିକ୍ତ ଉଚ୍ଚାଶା ଯୋଗୁଁ ଏମାନେ ବାସ୍ତବ ଜଗତରେ ସବୁବେଳେ ନିରାଶ ହୁଅନ୍ତି, ବୁଝି ମଧ୍ୟ ବୁଝିବାକୁ ଚାହାନ୍ତି ନାହିଁ ଯେ ସାଧ୍ୟାତିରିକ୍ତ ଆକାଂକ୍ଷା ଯୋଗୁଁ ହିଁ ସେମାନେ ନିରାଶ ହେଉଛନ୍ତି । ଏମାନେ ନିଜର ସାଫଲ୍ୟ ଅନ୍ୟ ଲୋକର ମାପକାଠି ଅନୁସାରେ ବିଚାର କରନ୍ତି । ଏମାନଙ୍କଠାରେ ଅତି ସଂକୀର୍ଣ୍ଣ ଓ ସୀମାବଦ୍ଧ ଭାବେ ଚିନ୍ତା କରିବାର ଅଭ୍ୟାସ ଦେଖାଯାଏ । ତେଣୁ ବିକଳ୍ପ ଉପାୟ ସେମାନେ ଭାବିପାରନ୍ତି ନାହିଁ ବା ବିକଳ୍ପ ଜୀବନଯାପନର ସମ୍ଭାବନା ଏମାନଙ୍କ ମନରେ ସ୍ଥାନ ପାଏ ନାହିଁ । ଗୋଟାଏ ବାଟରେ ସବୁବେଳେ ଚାଲିବାର ଅଭ୍ୟାସ ଥିବାରୁ ଅସୁବିଧା ଅବସ୍ଥାରେ ଅନ୍ୟ କ'ଣ କରିହେବ, ସେ କଥା ଭାବି ନ ପାରି ନିରୁପାୟ ଓ ଅସହାୟତା ଅନୁଭବ କରି ହତାଶ ହୁଅନ୍ତି ।

ଏକବାଗିଆ ଢଙ୍ଗରେ ଯେଉଁମାନେ ଭାବନ୍ତି ଓ ପ୍ରତି ସମସ୍ୟାର ଆଦର୍ଶ ସମାଧାନ ଖୋଜନ୍ତି, ସେମାନେ ବାସ୍ତବ ଜୀବନରେ ସେପରି ସର୍ବାଙ୍ଗ ସୁନ୍ଦର ନ ପାଇଲେ ଅତି ଚିନ୍ତିତ ହୋଇ, ଥଳକୂଳ ନ ପାଇ ବ୍ୟତିବ୍ୟସ୍ତ ହୁଅନ୍ତି ଓ ମନରେ ଥରେ ଆଶଙ୍କା ଦେଖା ଦେଲେ

ଏପରି ଭାବିବା ଯୋଗୁଁ ଆଶଙ୍କା ବଢୁଥାଏ । ସେମାନଙ୍କଠାରେ ଡିପ୍ରେସନ ହେବାର ସମ୍ଭାବନା ବହୁତ ବଢ଼େ ।

ଯାହାର ଡିପ୍ରେସନ ହେବାର ସମ୍ଭାବନା ରହିଛି, ସେ କାଳକ୍ରମେ ଦିନେ ନା ଦିନେ ରୋଗଗ୍ରସ୍ତ ହେବ, ଏକଥା ଭାବିବା ଠିକ୍ ନୁହେଁ । ଯାହାଠାରେ ଏକତ୍ର ହୋଇ ବହୁ ଲକ୍ଷଣ ଦେଖାଯାଉଛି, ସେପରି ଲୋକଙ୍କର ଚିନ୍ତାଧାରାରେ ଓ ବ୍ୟବହାରରେ ପରିବର୍ତ୍ତନ ଆଣି ତାକୁ ସୁସ୍ଥ ରଖିବା ସମ୍ଭବ ।

ଦ୍ୱିତୀୟରେ ଏସବୁ ଲକ୍ଷଣ ପ୍ରତିକୂଳ ଅବସ୍ଥାରେ ପଡ଼ିଲେ ସାମୟିକ ଭାବରେ ସମସ୍ତଙ୍କଠାରେ ଦେଖାଯାଏ । ସେଥିପାଇଁ କେତେ ଦିନ ଧରି ଏଭଳି ଲକ୍ଷଣ ଲଗାତର ଭାବରେ ଦେଖାଯାଉଛି ଓ ଏଥିଯୋଗୁଁ ପାରିବାରିକ ଜୀବନରେ ଓ କର୍ମ ଜୀବନରେ ବିଭ୍ରାଟ ଘଟୁଛି କି ନାହିଁ, ସେ ବିଷୟ ପ୍ରତି ଧ୍ୟାନ ଦେବା ଉଚିତ । ତାହାହେଲେ ଏଇ ରୋଗର ପ୍ରତିଷେଧ ଓ ପ୍ରତିକାର ଉଭୟ କାମ ଭଲ ଭାବରେ ହୋଇପାରିବ ।

ଡିପ୍ରେସନ ମାପିବା ସ୍କେଲ୍

ଆମ ଦେଶରେ ଚିକିତ୍ସା ମନୋବିଜ୍ଞାନୀମାନଙ୍କର ଅଭାବ ଯୋଗୁଁ ସେମାନଙ୍କର ପରାମର୍ଶ ପାଇବା ସହଜ ନୁହେଁ । ଏଠି ନିଜ ମନର ଅବସ୍ଥା ନିରୂପଣ କରିବାପାଇଁ କେତୋଟି ପ୍ରଶ୍ନାବଳୀ ଦିଆଗଲା । ନିଜର ଉତ୍ତର ଯାଞ୍ଚ କରି ନିଜ ଜୀବନର ବିଷାଦ ଓ ଅବସାଦର ଗଭୀରତା ବୁଝିପାରିବେ ଓ ସେହି ଅନୁସାରେ ପ୍ରତିକାରର ବ୍ୟବସ୍ଥା କରିବେ ।

କ୍ୟାରୋଲ ରେଟିଂ ସ୍କେଲ୍

ନିର୍ଦ୍ଦେଶ : ଗତ ଦୁଇ ସପ୍ତାହ ଧରି ଆପଣଙ୍କ ମନରେ ଯେଉଁସବୁ ଭାବନା ଚିନ୍ତା ଆସୁଛି ଓ ଯେଉଁ ପ୍ରକାର ଅନୁଭୂତି ହେଉଛି, ସେହି ଅନୁସାରେ ପ୍ରଶ୍ନ ପାର୍ଶ୍ୱରେ 'ହଁ' ବା 'ନା'ର ଚାରିପଟେ ଗୋଲ ଚିହ୍ନ ଦେଇ ଚିହ୍ନଟ କରନ୍ତୁ ।

୧ । ମୋତେ ସବୁବେଳେ ଯେମିତି ସତେଜ ଲାଗୁଥାଏ, ସେମିତି ଲାଗୁଛି । ହଁ/ନା

୨ । ମୋର ଓଜନ କମିଯାଉଛି । ହଁ/ନା

୩ । ମୋତେ କୁଆଡ଼େ ଯିବାକୁ, କିଛି କରିବାକୁ ଭଲ ଲାଗୁ ନାହିଁ । ହଁ/ନା

୪ । ଦେହ ଖରାପ ଲାଗିଲା ଦିନରୁ ଯୌନ ସହବାସ ଇଚ୍ଛା ପୂରା ଚାଲିଯାଇଛି । ହଁ/ନା

୫ । ମୋର ଦେହ କ'ଣ ହେଉଛି, ବୁଝି ନ ପାରି ଭାରି ବ୍ୟସ୍ତ ଲାଗୁଛି । ହଁ/ନା

୬ । ମୋତେ ଦେଖିଲେ ଜାଣିହେବ ଯେ ମୁଁ ବ୍ୟସ୍ତ, ବିବ୍ରତ ଓ ଉତ୍ତେଜିତ ହେଉଛି । ହଁ/ନା

୭ । ମୋର କାମଦାମ ସବୁ ଯାହା କରିବା କଥା, ମୁଁ ଏଯାକେ ଚଳେଇ ନେଇପାରୁଛି । ହଁ/ନା

୮ । ଖବରକାଗଜ ପଢ଼ିଲା ବେଳେ ମୋର ଏକାଗ୍ରତା ରହୁଛି, ମୁଁ ଅନ୍ୟ ବିଷୟ ଭାବୁ ନାହିଁ । ହଁ/ନା

୯ । ବିଛଣାରେ ଅଧଘଣ୍ଟାଏ ପଡ଼ି ଛଟପଟ ହେଲା ପରେ ଯାଇ ନିଦ ହେଉଛି । ହଁ/ନା

୧୦ ।ମୋତେ ବ୍ୟତିବ୍ୟସ୍ତ ଲାଗିଲାରୁ ମୁଁ ଏଥିରୁ ଟିକେ ସେଥିରୁ ଟିକେ କରି ଏପଟ ସେପଟ ହେଉଛି, ସ୍ଥିର ହୋଇ ବସିପାରୁ ନାହିଁ । ହଁ/ନା

୧୧ ।ମୋର ପାହାନ୍ତିଆରୁ ନିଦ ଭାଙ୍ଗିଯାଉଛି, ଆଉ ନିଦ ହେଉ ନାହିଁ । ହଁ/ନା

୧୨ ।ମୁଁ ମରିଗଲେ ସବୁଆଡୁ ଭଲ ହୁଅନ୍ତା । ହଁ/ନା

୧୩ ।ମୋର ସବୁବେଳେ ମୁଣ୍ଡ ବୁଲାଉଛି, ମୂର୍ଚ୍ଛା ହୋଇ ପଡ଼ିଯିବି ବୋଲି ଭୟ ହେଉଛି । ହଁ/ନା

୧୪ ।ମୋର ଦୋଷ ପାଇଁ ମୋତେ ଏସବୁ ରୋଗର ଶାସ୍ତି ମିଳୁଛି । ହଁ/ନା

୧୫ ।ମୋର ଦେହ ଖରାପ ଆଗରୁ ଯୌନ କ୍ଷମତା ଯାହା ଥିଲା, ବର୍ତ୍ତମାନ ସେପରି ଅଛି । ହଁ/ନା

୧୬ ।ମୋତେ କିଛି ଭଲ ଲାଗୁ ନାହିଁ, କାନ୍ଦ ମାଡ଼ିଲେ ମୁଁ କାନ୍ଦ ଚାପିପାରୁନି । ହଁ/ନା

୧୭ ।ମୁଁ ପ୍ରାୟ ଭାବୁଛି ମରିଯାଆନ୍ତି କି ସବୁ ଜଞ୍ଜାଳ ତୁଟିଯାଆନ୍ତା । ହଁ/ନା

୧୮ ।ମୋର ହଜମରେ ଗୋଳମାଳ ହେଉଛି । ହଁ/ନା

୧୯ ।ମୋର ସାଧାରଣତଃ ଆଜିକାଲି ରାତି ଅଧରେ ନିଦ ଭାଙ୍ଗିଯାଉଛି । ହଁ/ନା

୨୦ ।ମୋ ପରି ଲୋକର କୌଣସି ମୂଲ୍ୟ ନାହିଁ । ସଂସାରକୁ ଆସି କ'ଣ କଲି ଭାବିଲେ ମୋତେ ଲାଜ ଲାଗେ । ହଁ/ନା

୨୧ ।ମୋତେ ଏତେ ହାଲିଆ ଲାଗୁଛି ଯେ ମୋତେ କିଏ ଟିକେ ଲୁଗାପଟା ପିନ୍ଧିବାରେ କି ଗାଧୁଆପାଧୁଆରେ ସାହାଯ୍ୟ କଲେ ମୁଁ ବର୍ତ୍ତିଯାଆନ୍ତି । ହଁ/ନା

୨୨ ।ଆଗ ତୁଳନାରେ ଆଜିକାଲି ମୋର ନିଦ ହେବାକୁ ବହୁତ ବେଳ ଲାଗୁଛି ।ହଁ/ନା

୨୩ ।କାହିଁକି ମୁଁ ଜାଣେନି, କିନ୍ତୁ ଆଜିକାଲି ମୋତେ ସବୁବେଳେ ଡର ଲାଗୁଛି ।ହଁ/ନା

୨୪ ।ଆଜିକାଲି ଅଧିକାଂଶ ସମୟରେ ଅତୀତ କଥା ଭାବି ମୋର ଗଭୀର ଅନୁଶୋଚନା ହେଉଛି । ହଁ/ନା

୨୫ ।ମୁଁ ମୋ ନିଜ କାମରୁ ଯଥେଷ୍ଟ ତୃପ୍ତି ଓ ଆନନ୍ଦ ପାଉଛି । ହଁ/ନା

୨୬ ।ମୋତେ କିଛି ଦିନ ପାଇଁ ଯଦି ବିଶ୍ରାମ ମିଳନ୍ତା, ତାହାହେଲେ ମୁଁ ପୂରା ଭଲ ହୋଇଯାଆନ୍ତି । ହଁ/ନା

୨୭ ।ମୋର ରାତିରେ ବହୁତ ଥର ନିଦ ଭାଙ୍ଗୁଛି ଓ ମୁଁ ବିଛଣାରେ ପଡ଼ି ଏପଟ ସେପଟ ହେଉଛି । ହଁ/ନା

୨୮ ।ମୋର ମନ ଆଗ ପରି ସଜାଗ ଓ ସତେଜ ରହିଛି । ହଁ/ନା

୨୯ ।ପ୍ରତି ବିଷୟରେ ଏତେ ଅସୁବିଧା ସତ୍ତ୍ୱେ ମୁଁ ଭାବେ ବଞ୍ଚି ରହିବାଟା ମଣିଷର କାମ୍ୟବସ୍ତୁ । ହଁ/ନା

୩୦ ।ମୋର କଣ୍ଠସ୍ୱର ନିସ୍ତେଜ ଓ କ୍ଷୀଣ ଶୁଣାଯାଉଛି । ହଁ/ନା

୩୧ ।ମୋତେ ଟିକକ କଥାରେ ଚିଡ଼ି ଲାଗୁଛି ଓ ପ୍ରାୟ ନର୍ଭସ୍ ଲାଗୁଛି । ହଁ/ନା

୩୨ ।ମୋର ମନ ଆଜିକାଲି ଭଲ ରହୁଛି । ହଁ/ନା

୩୩ ।ମଝିରେ ମଝିରେ ମୋ ଛାତି ବହୁ ଜୋରରେ ଦକ୍ ଦକ୍ ହେଉଛି । ହଁ/ନା

୩୪ ।ମୋ ଜୀବନରେ ଆଉ କିଛି ଭଲ କଥା ହେବ ନାହିଁ । ହଁ/ନା

୩୫ ।ମୋର ଆଜିକାଲି ବହୁତ ଆଗରୁ ନିଦ ଭାଙ୍ଗିଯାଉଛି । ହଁ/ନା

୩୬ ।ଆଗ ପରି ମୋତେ ଖିଆପିଆ କରିବାକୁ ଭଲ ଲାଗୁଛି । ହଁ/ନା

୩୭ ।ମୁଁ ଆଜିକାଲି ସବୁବେଳେ ଟହଲ ମାରୁଥାଏ, ବସିଲେ ଅଥୟ ଲାଗେ । ହଁ/ନା

୩୮ ।ମୋତେ ଥରେ ଥରେ ଏତେ ଡର ଲାଗୁଛି ଯେ ଛାଟିପିଟି ହୋଇ କୁଆଡ଼େ ପଳେଇବାକୁ ମନ ହେଉଛି । ହଁ/ନା

୩୯ ।ମୋର ସବୁବେଳେ ଦେହ ଖରାପ ହେଉଛି । ଭିତରେ ଗୋଟିଏ କିଛି ବଡ଼ ଅସୁବିଧା ଅଛି । ହଁ/ନା

୪୦ ।ପାଣିପାଗ ଖରାପ ରହିବାରୁ ମୋର ସବୁବେଳେ ଦେହ ଖରାପ ଲାଗି ରହୁଛି । ହଁ/ନା

୪୧ ।ମୋର ଆଜିକାଲି ଏତେ ହାତ ଥରୁଛି ଯେ କେତେ ଲୋକ ମୋତେ ସେକଥା କହିଲେଣି । ହଁ/ନା

୪୨ ।ମୋର ଏବେ ମଧ୍ୟ ଲୋକବାକଙ୍କୁ ଭେଟିବାକୁ ମନ ହୁଏ । ହଁ/ନା

୪୩ ।ବାହାରୁ ମୋତେ ଦେଖିଲେ ଧୀରସ୍ଥିର ପରି ଜଣାଯାଏ । ହଁ/ନା

୪୪ ।ମୁଁ ଭାବେ ଅନ୍ୟମାନେ ଯେତିକି ଭଲ, ମୁଁ ମଧ୍ୟ ସେତିକି ଭଲ ଲୋକ, ମୁଁ ସେମାନଙ୍କ ତୁଳନାରେ ଖରାପ ନୁହେଁ । ହଁ/ନା

୪୫ ।ମୋର ଭିତରେ ଗୋଟାଏ କ'ଣ ସାଙ୍ଘାତିକ ରୋଗ ହୋଇଥିବାରୁ ମୋତେ ଏମିତି ଖରାପ ଲାଗୁଛି । ହଁ/ନା

୪୬ ।ମୋ ମନରେ ଥରେ ଥରେ ଆତ୍ମହତ୍ୟାର ଭାବନା ଖେଳିଯାଉଛି । ହଁ/ନା

୪୭ ।ମୁଁ ଆଜିକାଲି ପ୍ରାୟ କିଛି କରୁ ନାହିଁ । ହଁ/ନା

୪୮ ।ମୋର ଭବିଷ୍ୟତରେ କେବଳ ଦୁଃଖ ରହିଛି । ହଁ/ନା

୪୯ ।ମୋର ବିଭିନ୍ନ ଶାରୀରିକ ଉପସର୍ଗ ବାହାରିବାରୁ ମୁଁ ଚିନ୍ତାରେ ଅଛି । ହଁ/ନା

୫୦ ।ମୋତେ ଖାଇବା ରୁଚୁ ନାହିଁ, ଅତି ବାଧ୍ୟରେ ପଡ଼ିଲେ ଗୁଣ୍ଡାଚିଏ ଖାଉଛି । ହଁ/ନା

୫୧ ।ମୋତେ ଅଧିକାଂଶ ସମୟରେ କ୍ଲାନ୍ତି ଓ ଅବସନ୍ନ ଲାଗୁଛି । ହଁ/ନା

୫୨ ।ମୋର ବହୁତ ଓଜନ ଏ ଭିତରେ କମିଯାଇଛି । ହଁ/ନା

ନିଜ ଉତ୍ତରରେ ହଁ ବା ନା ଯାଞ୍ଚ ପତ୍ରର ହଁ ଓ ନା ସହିତ ମିଳାଇ ଦେଖିବେ । ଯାଞ୍ଚପତ୍ରର ଉତ୍ତର ସହିତ ଆପଣଙ୍କର ଉତ୍ତର ମିଳିଲେ ଗୋଟାଏ ପଏଣ୍ଟ୍ ଦେବେ ନା ହେଲେ ଶୂନ ଦେବେ । ଏମିତି ଯେତେ ପଏଣ୍ଟ୍ ବଢ଼ି ବଢ଼ି ଚାଲିବ, ସେତେ ବିଷାଦର ଗଭୀରତା ବଢୁଛି ବୋଲି ଜାଣିବେ । ଯଦି କୌଣସି ଚାପଦାୟକ ପରିସ୍ଥିତି ଭିତର ଦେଇ ଯାଉଛନ୍ତି, ତା'ହେଲେ ଏହା ସାମୟିକ ବୋଲି ଜାଣିବେ ଓ ବେଶି ପଏଣ୍ଟ ଦେଖାଗଲେ ମଧ୍ୟ ତାହା ଅଗ୍ରାହ୍ୟ କରିବେ । ସେହିପରି ଡାଏବେଟିସ୍ ବା ଯକ୍ଷ୍ମା ଯୋଗୁଁ ଓଜନ କମେ ଓ କ୍ଲାନ୍ତି ଲାଗେ । ଅନ୍ୟ ଶାରୀରିକ ରୋଗ ହୋଇଥିଲେ ଏପରି ଲକ୍ଷଣ ଦେଖାଯାଏ ଜାଣି ଡାକ୍ତର ପରାମର୍ଶ କରିବେ ।

ଯାଞ୍ଚ ପତ୍ର :

୧- ନା, ୨- ହଁ, ୩- ହଁ, ୪-ହଁ, ୫-ହଁ, ୬- ହଁ, ୭-ନା, ୮- ନା, ୯- ହଁ, ୧୦-ହଁ, ୧୧-ହଁ, ୧୨-ହଁ, ୧୩-ହଁ, ୧୪-ହଁ, ୧୫-ନା, ୧୬-ହଁ, ୧୭-ହଁ, ୧୮-ହଁ, ୧୯-ହଁ, ୨୦-ହଁ, ୨୧-ହଁ, ୨୨-ହଁ, ୨୩-ହଁ, ୨୪-ହଁ, ୨୫-ନା, ୨୬-ହଁ, ୨୭-ହଁ, ୨୮-ନା, ୨୯-ନା, ୩୦-ହଁ, ୩୧-ହଁ, ୩୨-ନା, ୩୩- ହଁ, ୩୪-ହଁ, ୩୫-ହଁ, ୩୬-ନା, ୩୭-ହଁ, ୩୮-ହଁ, ୩୯-ହଁ, ୪୦-ହଁ, ୪୧-ହଁ, ୪୨-ନା, ୪୩-ନା, ୪୪-ନା, ୪୫-ହଁ, ୪୬-ହଁ, ୪୭-ହଁ, ୪୮-ହଁ, ୪୯-ହଁ, ୫୦-ହଁ, ୫୧-ହଁ, ୫୨-ହଁ ।

ଯଦି ଏଇସବୁ ପ୍ରଶ୍ନର ଉତ୍ତରରୁ ଜାଣିଲେ ଯେ ଆପଣଙ୍କର ମନର ଅବସ୍ଥା 'ଗଭୀର ବିଷାଦ' ସୂଚାଉଛି, ତାହାହେଲେ ଓଡ଼ିଶାର ଭୁବନେଶ୍ୱର, କଟକ ଓ ବାହାରେ ବାଙ୍ଗାଲୋର, ଦିଲ୍ଲୀ ଓ ବମ୍ବେରେ ସାଇକ୍ରିୟାଟ୍ରିଷ୍ଟଙ୍କୁ ଦେଖାଇ ପ୍ରକୃତରେ କ'ଣ ହୋଇଛି ସେ କଥା ବୁଝିବେ । ଦୁଇଜଣ ଅଲଗା ଡାକ୍ତରଙ୍କର ମତାମତ ନେଇ ନିଜର ଚିକିତ୍ସା କ'ଣ ହେବ, ସେ କଥା ସ୍ଥିର କରିବେ ।

ସାବଧାନ ! ଶାରୀରିକ ରୋଗର ଲକ୍ଷଣ ଡିପ୍ରେସନ ହୋଇପାରେ

ମନୋବିଜ୍ଞାନୀମାନେ ମଧ୍ୟ ରୋଗୀକୁ ଦେଖିଲା ବେଳେ ସେ ହୃଦ୍‌ରୋଗ ପାଇଁ, ଉଚ୍ଚ ରକ୍ତଚାପ ପାଇଁ ଓ ଜନ୍ମ-ନିରୋଧ ପାଇଁ ଔଷଧ ଖାଉଛି କି ନାହିଁ ପଚାରି ବୁଝିବେ । (ଆଜିକାଲି ଅଧିକାଂଶ ଡାକ୍ତରୀ ଔଷଧ ସହିତ ଔଷଧର ଆନୁଷଙ୍ଗିକ ଫଳାଫଳ ବିଷୟରେ ତଥ୍ୟ ଦିଆଯାଇଥାଏ । ସେଥିପାଇଁ ଏସବୁ ଔଷଧ ଖାଇଲେ ଡିପ୍ରେସନ ହେବାର ସମ୍ଭାବନା ଅଛି କି ନାହିଁ ସେ କଥା ପଢ଼ି ଦେଖିବା ଦରକାର) କାରଣ ସାଧାରଣତଃ ଏସବୁ ରୋଗ ପାଇଁ ଯେଉଁ ଔଷଧ ଦିଆଯାଏ, ସେ ସବୁର ଆନୁଷଙ୍ଗିକ ପ୍ରଭାବ ଯୋଗୁଁ ରୋଗୀର ଡିପ୍ରେସନ ହେବାର ସମ୍ଭାବନା ଅଛି ।

କେତେଗୁଡ଼ିଏ ମେଡିକାଲ କାରଣରୁ ଡିପ୍ରେସନ ହୋଇଥାଏ । ଏଠି ଯେଉଁ ଜଣାଶୁଣା ରୋଗଗୁଡ଼ିକ ହୁଏ ଅଧିକାଂଶ ସମୟରେ ସେଥିଯୋଗୁଁ ଡିପ୍ରେସନ ରୋଗହିଁ ହୁଏ, କେବଳ ସେପରି ରୋଗ କଥା ନିମ୍ନରେ ବର୍ଣ୍ଣିତ ହେଲା ।

୧ । ଥାଇରଏଡ୍‌, ପିଟ୍ୟୁଟାରୀ ଓ ଏଡ୍ରେନାଲ ଗ୍ଲାଣ୍ଡର କ୍ରିୟା-ପ୍ରକ୍ରିୟାରେ ଗୋଳମାଳ ହେଲେ,

୨ । ବେରୀବେରୀ ରୋଗ (ଭିଟାମିନ୍ ବି. ୱାନ୍‌ର ଅଭାବ ହେଲେ), ଗାର୍ନିସାପ ଏନିମିଆ (ଭିଟାମିନ୍ ବି. ଟୁଏଲଭର ଅଭାବ), ପେଲେଗ୍ରା (ନିକୋଟିନିକ୍ ଏସିଡ୍‌ର ଅଭାବ) ଓ ଦେହରେ ଖୁବ୍ ବେଶି ପରିମାଣରେ ଭିଟାମିନ୍ 'ଏ' ବଢ଼ିଗଲେ;

୩ । ଉଚ୍ଚ ରକ୍ତଚାପ ଯୋଗୁଁ ଷ୍ଟ୍ରୋକ୍ ହେଲେ, ଆଲଝାଇମାର ରୋଗ, ମଲ୍‌ଟିପଲ୍ ସ୍କେରୋସିସ୍ ଏବଂ ହାଟିଂଟନଙ୍କ ରୋଗ ହୋଇଥିଲେ;

୪ । ଏନ୍‌କୋଫାଲାଇଟିସ୍, ହେପାଟାଇଟିସ୍, ଇନ୍‌ଫ୍ଲୁଏଞ୍ଜା, ମ୍ୟାଲେରିଆ, ନିଉମୋନିଆ, ଯକ୍ଷ୍ମା ଓ ସିଫିଲିସ୍ ହୋଇଥିଲେ;

୫ । କେତେକ ପ୍ରକାରର ହୃଦ୍‌ରୋଗ ହେଲେ ଓ କେତେକ ପ୍ରକାରର କ୍ୟାନ୍‌ସରରେ;

୬ । ମଦ, କୋକେନ ଓ ସେହିପରି କେତେକ ନିଶା ଖାଉଥିଲେ ।

ମନେ ରଖିବା କଥା ଯେ ଡିପ୍ରେସନ ଏକାଧାରରେ ରୋଗର ଲକ୍ଷଣ ଓ ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ରୋଗ ।

ଶେଷରେ ଆମ ଦେଶରେ ଡାକ୍ତର ନ ଦେଖେଇ ନିଜେ ନିଜର ରୋଗ ନିର୍ଣ୍ଣୟ କରି ଔଷଧ ଖାଇବାର ଅଭ୍ୟାସ ଗ୍ୟରିଆଡ଼େ ଦେଖାଯାଏ । ଏଥିପାଇଁ ଅନିଦ୍ରା ରୋଗ, ପେଟ ଖରାପ, ମୁଣ୍ଡ ବିନ୍ଧା ଇତ୍ୟାଦି ରୋଗ ବହୁଦିନ ଲାଗିରହିଲେ ନିଜେ ଦୋକାନରୁ ଔଷଧ କିଣି ଖାଇ ରୋଗ ଲକ୍ଷଣର ପ୍ରକୋପ କମାଇଦେଲେ ଯେ ରୋଗ ଭଲ ହୋଇଗଲା, ସେ କଥା ଭାବିବା ଅତ୍ୟନ୍ତ ଭୁଲ୍ । ବିଶେଷକରି ଭେଲିଆମ୍ ଲିବ୍ରିଆମ୍ ପରି ନିଦ ଔଷଧ ଖାଇଲେ ଡିପ୍ରେସନ ଦେଖାଦେଇପାରେ । ମଦୁଆମାନଙ୍କୁ ପରୀକ୍ଷା କରି ଦେଖାଯାଇଛି ଯେ ଶତକଡ଼ା ଷାଠିଏ ଜଣ ଡିପ୍ରେସନ ରୋଗ ଭୋଗୁଛନ୍ତି । ଏମାନେ ମଦ ପିଇ ମେଜାଜ୍ ଭଲ ରହିଲାରୁ ଡିପ୍ରେସନ ହେଲେ ଜାଣି ନ ପାରି ମଦ ପିଉଛନ୍ତି ବୋଲି ଅନୁମାନ କରାଯାଉଛି । ନିଜେ ଏହି ଭାବରେ ନିଜ ଚିକିତ୍ସା କରିବା ଠିକ୍ ନୁହେଁ ।



ଡିପ୍ରେସନ ବା ବିଷାଦ ରୋଗ

(ଦ୍ୱିତୀୟ ଭାଗ)

ନାରୀର ବିଶେଷ ସମସ୍ୟା ଡିପ୍ରେସନ

ପୁରୁଷମାନଙ୍କଠାରୁ ସ୍ତ୍ରୀଲୋକମାନଙ୍କର ଡିପ୍ରେସନ ରୋଗ ହେବାର ଘଟଣା ଅନେକ ବେଶି ହୋଇଥିବାରୁ ଏହି ବିଷୟଟି ବର୍ତ୍ତମାନ ସମସ୍ତଙ୍କର ଦୃଷ୍ଟି ଆକର୍ଷଣ କରିଛି ।

ସମାଜବିଜ୍ଞାନୀମାନଙ୍କ ମତରେ ସ୍ତ୍ରୀଲୋକମାନଙ୍କର ସମାଜରେ ନିମ୍ନସ୍ଥାନ ଥିବାରୁ ପୁରୁଷମାନଙ୍କ ତୁଳନାରେ ସେମାନେ ବହୁତ ଅସୁବିଧା ଓ ହଇରାଣରେ ରୁହନ୍ତି । ସେମାନଙ୍କର ସ୍ୱାଧୀନତା କମ୍, ରୋଜଗାର କମ୍ ଏବଂ ନିଜ ରୋଜଗାରର ଟଙ୍କା ଉପରେ ମଧ୍ୟ ତାଙ୍କର କୌଣସି କର୍ତ୍ତବ୍ୟ ନ ଥାଏ । ବିବାଦ ଘଟିଲେ ସେମାନଙ୍କର ଆର୍ଥନୀତିକ ଅବସ୍ଥା ଖରାପ ହୁଏ । ଯେଉଁ ସମାଜରେ ବହୁ ଦାୟିତ୍ୱ ଅଛି, ସେଠି ବୟସ୍କା ସ୍ତ୍ରୀର ଆଦର କମ୍ ଥିବାରୁ ସବୁ ସ୍ତ୍ରୀ ସମାନ ଆଦର ବା ମର୍ଯ୍ୟାଦା ପାଆନ୍ତି ନାହିଁ । ଯିଏ ବନ୍ଧ୍ୟା ବା କେବଳ କନ୍ୟାସନ୍ତାନର ଜନନୀ, ସେ ମଧ୍ୟ ଅନାଦୃତା । ମୋଟ ଉପରେ ସ୍ୱାମୀର ମର୍ଜି ଉପରେ ତା'ର ସୁଖଶାନ୍ତି, ନିରାପତ୍ତା ନିର୍ଭର କରେ । ଯେତେ ଦିନ ସ୍ୱାମୀର ତା'ଠାରେ ଆଗ୍ରହ ଥାଏ, ସେ ସ୍ୱାମୀ ସୋହାଗିନୀର ମର୍ଯ୍ୟାଦା ପାଇ ଭଲରେ ଥାଏ । ସ୍ୱାମୀ ନ ପଚାରିଲେ ତା'ର ଅବସ୍ଥା ଖରାପ । ଯେଉଁ ସମାଜରେ ସ୍ତ୍ରୀ ଓ ପୁରୁଷ ସମାନ ଅଧିକାର ପାଇ ଚଳୁଛନ୍ତି, ସେଠି ମଧ୍ୟ ପୁରୁଣା ପ୍ରଥା ଯୋଗୁଁ ସ୍ତ୍ରୀଲୋକମାନେ ଚାକିରି କ୍ଷେତ୍ରରେ କିମ୍ବା ପାରିବାରିକ ଜୀବନରେ ସମାନ ସୁବିଧା ପାଉ ନାହାନ୍ତି କି ସମାନ ସ୍ୱାଧୀନତା ମଧ୍ୟ ପାଆନ୍ତି ନାହିଁ । ବହୁ ଅନ୍ୟାୟ ଅବିଚାର ସହି ସେମାନଙ୍କୁ ଚଳିବାକୁ ପଡ଼େ । ସେମାନଙ୍କ ଜୀବନରେ ନିରାପତ୍ତା କମ୍ ଓ ଅନିଶ୍ଚିତ ଭାବ ବେଶି ହୋଇଥିବାରୁ ଜୀବନରେ ଦାଉ-ଧକ୍କା ବଢ଼ିଲେ ସେମାନେ ବିଷାଦ ରୋଗରେ ଆକ୍ରାନ୍ତ ହୁଅନ୍ତି ।

ଡାକ୍ତରମାନେ ସ୍ତ୍ରୀଲୋକଙ୍କର ଏସବୁ ଅସୁବିଧା କଥା ଜାଣନ୍ତି; କିନ୍ତୁ ସେମାନଙ୍କର ଧାରଣା ଯେ ସ୍ତ୍ରୀଲୋକମାନଙ୍କର ଡିପ୍ରେସନ ରୋଗ ହେବାର ମୁଖ୍ୟ କାରଣ ହେଉଛି ଶାରୀରିକ ଓ ଆନୁଷଙ୍ଗିକ କାରଣ ହେଉଛି ସାମାଜିକ ଓ ପାରିବାରିକ । ସେମାନେ ନିଜର ଗବେଷଣାରୁ ଦେଖୁଛନ୍ତି ଯେ ଦେହରେ କେତେକ ରାସାୟନିକ କ୍ରିୟା ପ୍ରକ୍ରିୟାରେ ବ୍ୟାଘାତ ଘଟିଲେ ସ୍ତ୍ରୀଲୋକଙ୍କର ଡିପ୍ରେସନ ଆରମ୍ଭ ହେଉଛି । ଯେତେବେଳେ ରାସାୟନିକ କ୍ରିୟା ପ୍ରକ୍ରିୟା ସ୍ୱାଭାବିକ ଅବସ୍ଥାକୁ ଫେରିଆସୁଛି, ଡିପ୍ରେସନ ଭଲ ହୋଇଯାଉଛି । ସ୍ତ୍ରୀଲୋକଙ୍କର ନିଜ ଜୀବନରେ କେତେକ ବିଶେଷ ଅବସ୍ଥାରେ ଡିପ୍ରେସନ ହେଉଥିବାରୁ ଏଠି ସେହି ବିଷୟଟି କେବଳ ଆଲୋଚନା କରୁଛି । ଅନ୍ୟ ଅବସ୍ଥାରେ ଯେଉଁ ଡିପ୍ରେସନ ହୁଏ, ତା'ର କାରଣ ପୁରୁଷଲୋକଙ୍କର ଡିପ୍ରେସନର କାରଣ ସହିତ ସମାନ ହୋଇଥିବାରୁ ଏଠି ତା'ର ପୁନରାବୃତ୍ତି କରିବା ଅନାବଶ୍ୟକ ।

ନାରୀ ଜୀବନର ବିଶେଷ ଅବସ୍ଥାରେ ଡିପ୍ରେସନ

କୈଶୋର ଅବସ୍ଥାରେ ଯେତେବେଳେ ସ୍ତ୍ରୀଲୋକଙ୍କର ଋତୁ ଆରମ୍ଭ ହୋଇଥାଏ, ସେତେବେଳେ ସ୍ତ୍ରୀସୁଲଭ ହରମୋନ୍‌ର କାରଣ ଯୋଗୁଁ ହିଁ ଋତୁ ଆରମ୍ଭ ହୋଇଥାଏ । ଏଇ ହରମୋନ୍ ମିଜାଜ୍ ଓ ମନକୁ ପ୍ରଭାବିତ କରେ । ଏଇ ହରମୋନ୍‌ର ପରିମାଣ ଦେହରେ ବଢ଼ିଲେ ବା କମିଲେ ମେଜାଜ୍ ବଦଳୁଥିବାରୁ ଅନେକ କ୍ଷେତ୍ରରେ ସାମୟିକ ଡିପ୍ରେସନ ଦେଖାଦିଏ । କୈଶୋର ଅବସ୍ଥାର ପ୍ରଥମ ଦୁଇ ତିନି ବର୍ଷ ପରେ ନିୟମିତ ଭାବରେ ଋତୁଚକ୍ର ଆବର୍ତ୍ତିତ ହେଲେ ମନ ଓ ମେଜାଜ୍‌ର ଘନ ଘନ ପରିବର୍ତ୍ତନ ଆଉ ଦେଖାଯାଏ ନାହିଁ । ମେଜାଜ୍ ଧୀରସ୍ଥିର ରୁହେ । ସବୁ ସ୍ତ୍ରୀଲୋକଙ୍କର ଏଇ ଅବସ୍ଥାରେ ଡିପ୍ରେସନ ହୁଏ ନାହିଁ; ବ୍ୟକ୍ତିବିଶେଷର ହୁଏ ।

ଋତୁ ପୂର୍ବର ଉତ୍କଣ୍ଠା ଓ ବିଷାଦ

କେତେକ ସ୍ତ୍ରୀଲୋକଙ୍କର ପ୍ରତିଥର ଋତୁ ଆରମ୍ଭ ହେବା ପୂର୍ବରୁ ଉତ୍କଣ୍ଠା ଓ ଡିପ୍ରେସନର ବିଭିନ୍ନ କାରଣ ଦେଖାଦିଏ । ଶତକଡ଼ା ୩୫ ରୁ ୪୦ ଜଣ ସ୍ତ୍ରୀଲୋକଙ୍କର ଋତୁ ହେବା ପୂର୍ବରୁ ଦେହରେ ଟେନ୍‌ସନ୍ ଓ ମନରେ ଉତ୍କଣ୍ଠା ଏବଂ ଅତ୍ୟଧିକ ଭାବାବେଗର ଲକ୍ଷଣ ଦେଖାଦିଏ । ଏଇ ରୋଗର ଇଂରେଜୀ ନାଁ ହେଲା ପ୍ରି-ମେନ୍‌ଷ୍ଟ୍ରୁଆଲ ସିନ୍‌ଡ୍ରୋମ୍ । ମାନସିକ ଚାପ, ଅତ୍ୟଧିକ ବିରକ୍ତି ଓ କ୍ରୋଧ, ଚିନ୍ତା ଓ ମନର ବିଷଣ୍ଣ ଭାବ ଏଇ ଅବସ୍ଥାର ମୁଖ୍ୟ ଲକ୍ଷଣ ।

ଶତକଡ଼ା ପାଞ୍ଚ ଜଣଙ୍କଠାରେ ଏସବୁ ଲକ୍ଷଣ ଗୁରୁତର ଆକାରରେ ଦେଖାଦେବାରୁ ଘରେ କଳିକଜିଆ ଓ ପାରିବାରିକ ଅଶାନ୍ତି ବଢ଼େ ଓ କାମ ଜାଗାରେ ଅନ୍ୟ ଲୋକଙ୍କ ସହିତ ଗଣ୍ଡଗୋଳ ବଢ଼େ । କାମକୁ ନ ଯାଇ ଛୁଟିରେ ରହିଲେ କାମର କ୍ଷତି ହୁଏ ।

ସାଧାରଣ ଡିପ୍ରେସନଠାରୁ ଏ ପ୍ରକାର ଡିପ୍ରେସନ ଅଲଗା । କାହିଁକି ନା ଋତୁ ସମ୍ପର୍କୀୟ ଡିପ୍ରେସନରେ ମାସରେ ଅନ୍ତତଃ ଗୋଟାଏ ସପ୍ତାହ ପାଇଁ କୌଣସି ରୋଗ ଲକ୍ଷଣ ଦେଖାଯାଏ ନାହିଁ ଓ ଋତୁସ୍ରାବ ଆରମ୍ଭ ହେଲେ ଲକ୍ଷଣର ପ୍ରକୋପ କମିବାକୁ ଆରମ୍ଭ କରେ ଏବଂ ସ୍ୱାଭାବିକ ଅବସ୍ଥା ଫେରିଆସେ । ସାଧାରଣ ଡିପ୍ରେସନରେ ଋତୁ ପୂର୍ବରୁ ଡିପ୍ରେସନ ବଢ଼ିପାରେ; ମାତ୍ର ଋତୁ ଆରମ୍ଭ ହେଲେ ଡିପ୍ରେସନ କମିଯାଏ ନାହିଁ ।

ଅନେକ ସ୍ତ୍ରୀଲୋକ ଋତୁ ହେବା ସମୟରେ ନିଜ ମେଜାଜ୍‌ର ପରିବର୍ତ୍ତନ ହେଉଥିବା ଲକ୍ଷ୍ୟ କରନ୍ତି ନାହିଁ । ସେଥିଲାଗି ମନ ଖରାପ ହେଲେ କିମ୍ୱା ବିରକ୍ତି ଲାଗିଲେ ଅନ୍ୟ ଲୋକଙ୍କୁ ଦୋଷ ଦିଅନ୍ତି । ଘରର ପରିସ୍ଥିତି ବା କାମ ଜାଗାରେ ଅଖାଡୁଆ ଲୋକ ସବୁ ଥିବାରୁ ସେମାନଙ୍କର ବ୍ୟବହାର ଯୋଗୁଁ ମନରେ ଏପରି ପ୍ରତିକ୍ରିୟା ହେଉଛି ବୋଲି ଭାବନ୍ତି । ନିଜର ପ୍ରତିକ୍ରିୟାରେ ଯେ ଅତିଶୟ ଭାବ ଦେଖାଦେଉଛି (କଥା କଥାକେ ରାଗିଯିବା, ଟିକକ କଥାରେ କାନ୍ଦି ପକାଇବା), ସେଥିପ୍ରତି ଧ୍ୟାନ ଦିଅନ୍ତି ନାହିଁ । ଏଥିପାଇଁ ଋତୁକାଳର ଅବ୍ୟବହିତ ପୂର୍ବରୁ ନିଜ ମନର ପ୍ରତିକ୍ରିୟା କ'ଣ ହେଉଛି ଲକ୍ଷ୍ୟ କଲେ ଏ ବିଷୟଟି ଜାଣିପାରିବେ । ଋତୁ ହେବାକୁ ଥିବାର ଦୁଇ ସପ୍ତାହ ପୂର୍ବରୁ କିମ୍ୱା ଅନେକ ସମୟରେ ମାତ୍ର ଦିନେ ଦୁଇଦିନ ପୂର୍ବରୁ ଏସବୁ ଲକ୍ଷଣ ଦେଖାଯାଏ । ଋତୁ ସମୟ ଯେତେ ପାଖ ହେଉଥାଏ, ସେତେ ଲକ୍ଷଣର ପ୍ରକୋପ ବଢୁଥାଏ । ଋତୁ ସମୟ ଅନୁସାରେ ମେଜାଜ୍‌ର ପରିବର୍ତ୍ତନ ହେଉଥିବାରୁ ଏହାକୁ ଡିପ୍ରେସନଠାରୁ ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ରୋଗ ବୋଲି ଧରାଯାଏ ।

ରୋଗର କାରଣ

ଦେହର ଥାଇରଏଡ୍ ଗ୍ଲାଣ୍ଡ (Thyroid Gland) ଠିକ୍ ରୂପେ କାମ କରୁ ନ ଥିଲେ, ଦେହରେ ଏଷ୍ଟ୍ରୋଜେନ (ମସ୍ତିଷ୍କର ସ୍ନାୟୁମଣ୍ଡଳକୁ ଉତ୍ତେଜିତ କରେ) (estrogen) ଓ ପ୍ରୋଜେଷ୍ଟେରୋନ (ମସ୍ତିଷ୍କର ସ୍ନାୟୁମଣ୍ଡଳକୁ ଅନୁତ୍ତେଜିତ କରିଥାଏ) (progesteron) ହରମୋନ୍‌ର ସମତା ନ ରହିଲେ କ୍ରମାଗତ ଇଷ୍ଟ୍ ଇନଫେକସନ (yeast infection) ଲାଗି ରହିଲେ ଓ କେତେକ ଖାଦ୍ୟର ଅଭାବ ହେଲେ ଏବଂ ଚାପ ବଢ଼ିଲେ ଏ ରୋଗ ବଢ଼େ । ଜନ୍ମ-ନିରୋଧ ଔଷଧ ଖାଇବା ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ଏହାର ସମ୍ପର୍କ ଅଛି । ତେଣୁ ଏପରି ଉପସର୍ଗ ଦେଖାଦେଲେ ଡାକ୍ତରଙ୍କୁ ଜଣାଇବା ନିହାତି ଦରକାର । ଡାକ୍ତରମାନେ କେତେକ ଖାଦ୍ୟ ବର୍ଜନ କରିବାକୁ ପରାମର୍ଶ ଦେବେ, ଯଥା- ଲୁଣ, ଚିନି, ଚା, କଫି, ତମାଖୁ ଦ୍ରବ୍ୟର ବ୍ୟବହାର ନ କଲେ ଭଲ । ଏହାଛଡ଼ା ଛଣାଛଣି ଜିନିଷ ଓ ବହୁତ ତେଲ ଘିଅ ପଡ଼ି ରନ୍ଧା ହୋଇଥିବା ଖାଦ୍ୟ ନ ଖାଇଲେ ଉପକାର ମିଳେ ।

ଦେହ ଖରାପ ଲାଗିବା ସମୟରେ ନିଜର ମନ, ମେଜାଜ୍ ପୂର୍ବ ପରି ରହିଛି ନା ନାହିଁ, ସେ କଥା ଲକ୍ଷ୍ୟ କରି ଦେଖିବା କଥା ଯେ ବାହ୍ୟ କାରଣ ଯୋଗୁଁ ମେଜାଜ୍ ବିଗୁଡୁଛି ନା ଋତୁକାଳ ପାଖ ହୋଇ ଆସିଲାରୁ ମେଜାଜ୍ ଖରାପ ହେଉଛି । ଉଦାହରଣ–

ପୂର୍ବେ ପାଣି ପିଇଲା ବେଳେ ଗିଲାସଟା ଆଇଁଷିଣିଆ ଗନ୍ଧ ହେଲେ ନାକ ଟେକି, ପାଣି ନ ପିଇ ଥୋଇ ଦେଉଥିଲେ ।

ବର୍ତ୍ତମାନ ଗିଲାସ ଗନ୍ଧେଇଲେ ଗିଲାସଟା ଫୋପାଡ଼ି ଦେଉଛନ୍ତି କିମ୍ବା ବହୁତ ରାଗିଯାଇ ପାଟି କରୁଛନ୍ତି ।

ପୂର୍ବେ ପିଲା ଶାର୍ଟରେ କାଳିଦାଗ ଲଗେଇ ସ୍କୁଲରୁ ଫେରିଲେ ତାକୁ ଦେଖି ସାମାନ୍ୟ ବିରକ୍ତ ହୋଇ କହୁଥିଲେ– ''ନୂଆ ଜାମାଟା ଏମିତି ଅସନା କଲୁ ! କେମିତି ଦାଗ ଛଡ଼େଇବି କହିଲୁ'' ?

ବର୍ତ୍ତମାନ ଦେଖିଲା କ୍ଷଣି ରାଗରେ ଫାଟିଯାଇ ତା'ର କାନ ଧରି ଚଟକଣାଟାଏ ପକାଉଛନ୍ତି ।

ଋତୁ ପୂର୍ବରୁ ନିଜ ମେଜାଜ୍ ଖରାପ ହେବାର ସମ୍ଭାବନା ରହିଛି ବୋଲି ଜଣାଗଲେ ସେହି ଅନୁସାରେ କାମ ସଂକ୍ଷିପ୍ତ କରି କାମର ଚାପ କମାଇହେବ । ସେଇ କେଇଦିନ ପିଲାଙ୍କ ଶାସନ ବାପା ହାତରେ ଛାଡ଼ିଦେଇ ହେବ ଓ ଘରର ଅନ୍ୟ ଲୋକଙ୍କ ସହିତ ବା କାମ ଜାଗାରେ ବିରୋଧ ଘଟିଲେ କଥାଟାକୁ ନ ବଢ଼େଇ, ଏ ବିଷୟରେ ଭାବି ଦେଖିବା କହି ବିରୋଧ ଅବସ୍ଥାରୁ ଓହରି ଆସିଲେ ଅଯଥା ମାନସିକ ଚାପ ବଢ଼ିବ ନାହିଁ । ନିଜର ଏପରି ହେଉଥିବାର ଘଟଣା ଛଅମାସ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ନିୟମିତ ଭାବରେ ଦେଖାଗଲେ ଡାକ୍ତର ଦେଖାଇବା ଦରକାର ବୋଲି ଜାଣିବେ ।

ସନ୍ତାନ ପ୍ରସବ ହେଲା ପରେ ଡିପ୍ରେସନ

ସମସ୍ତେ ଜାଣନ୍ତି ପିଲା ହେଲା ପରେ ମନ ଆନନ୍ଦ ହେବା କଥା । ପ୍ରସବ ଯନ୍ତ୍ରଣା ଯୋଗୁଁ ଦେହ ଦରଜ ହେବା, ହାଲିଆ ଲାଗିବା ଓ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ କଷ୍ଟ ହେବାଟା ମଧ୍ୟ ସ୍ୱାଭାବିକ ଘଟଣା ।

ମାତ୍ର ଶତକଡ଼ା ୧୫ ଜଣ ସ୍ତ୍ରୀଲୋକଙ୍କଠାରେ ପିଲା ଜନ୍ମ ହେବା ପରେ ଡିପ୍ରେସନର ଲକ୍ଷଣ ଦେଖାଯାଏ । ଯେଉଁମାନଙ୍କର ପିଲା ହେବା ପୂର୍ବରୁ ବା ଋତୁ ସମୟ ହେବା ପୂର୍ବରୁ ଡିପ୍ରେସନ ହେଉଥିଲା, ସେମାନଙ୍କ ଭିତରୁ ଶତକଡ଼ା ୮୦ ଜଣ ସ୍ତ୍ରୀଲୋକଙ୍କର ପିଲା ହେଲା ପରେ ଡିପ୍ରେସନ ହୋଇଥାଏ । ସେଥିଲାଗି ଅନୁମାନ କରାଯାଉଛି ଯେ ଏ ରୋଗର ପ୍ରଧାନ କାରଣ ହେଲା ପିଲା ଜନ୍ମ ହେଲା ପରେ ମାଆ ଦେହରେ ବିଭିନ୍ନ ହରମୋନ୍ ରସର ଅସମତା ।

ଅନ୍ୟ କାରଣ ହେଉଛି ମାଆର ମାନସିକ ଅବସ୍ଥା । ମାଆ ଯଦି ପୁଅ ଜନ୍ମ କରି ବହୁତ ଆଦର ଯତ୍ନ ପାଏ, ତେବେ ଖୁସି ରୁହେ । ଝିଅ ଜନ୍ମ କଲାରୁ ଯଦି ନିଜର ମନ ଖରାପ ହୁଏ ଓ ତାହା ସହିତ ପରିବାରର ଅନ୍ୟମାନଙ୍କଠାରୁ କଟୁ କଥା ଶୁଣେ, ତେବେ ତା'ର ମନ ଆହୁରି ଦୁଃଖିତ ହୋଇଥାଏ । ଯେଉଁମାନେ ପିଲା ବଢ଼େଇବାର ଦାୟିତ୍ୱ ନେବାକୁ ପ୍ରସ୍ତୁତ ହୋଇ ନାହାନ୍ତି କିମ୍ବା ପିଲା ହେବ କି ନ ହେବ ସେ କଥା ଭାବିବା ପୂର୍ବରୁ ଗର୍ଭବତୀ ହୋଇଥାନ୍ତି, ସେମାନେ ନିଜ ମନର ଅନିଚ୍ଛା, ଆଶଙ୍କା ଓ ଭୟ କାହା ଆଗରେ ମୁହଁ ଫିଟାଇ କହିପାରନ୍ତି ନାହିଁ । ଆମ ଦେଶରେ ପିଲା ଜନ୍ମ କରିବାଟା ଏତେ ବଡ଼ ଜିନିଷ ଯେ ପିଲା ଜନ୍ମ କଲା ବିଷୟରେ ଯଦି କେହି ମନରେ ଦ୍ୱିଧାଭାବ ପ୍ରକାଶ କଲା, ତାହାହେଲେ ସମସ୍ତେ ସେ କଥା ଶୁଣି ବିରକ୍ତି ହୁଅନ୍ତି ଓ ଆଶ୍ଚର୍ଯ୍ୟ ହୁଅନ୍ତି । ମାତ୍ର କୁମାରୀ ଜୀବନର ତପସ୍ୱିନୀ ଅବସ୍ଥାକୁ ବିବାହିତ ଜୀବନର ରସିକା ନାୟିକା ହେବାକୁ ଯେମିତି ସମୟ ଲାଗେ, ସେହିପରି ମାତୃଜୀବନର ଚାପ ଏବଂ ଆନନ୍ଦ ଉଭୟକୁ ସମଚିତ୍ତରେ ଗ୍ରହଣ କରିବାର କ୍ଷମତା ଅଳ୍ପ ବୟସରେ ହୋଇ ନ ଥାଏ । ଏଥିଲାଗି ଜନ୍ମ କଲା ମାଆଠାରୁ ଅଧିକ ବୟସର ଆଈ, ଜେଜେମା, ବଡ଼ମା ଓ ପିଇସୀମାନେ ପିଲାଙ୍କୁ ବେଶି ସମ୍ଭାଳିପାରନ୍ତି । ଜନ୍ମକଲା ମାଆ ପିଲାଙ୍କୁ ବହୁତ ଭଲ ପାଏ ଓ ପିଲାକୁ ସମ୍ଭାଳି ନ ପାରି ବହୁତ ବ୍ୟତିବ୍ୟସ୍ତ ମଧ୍ୟ ହୁଏ । ସେଥିପାଇଁ ପିଲା ହେବାର ଦୁଇ କି ତିନି ସପ୍ତାହ ପରେ ମାଆ ଯେତେବେଳେ ପିଲାର ସବୁ କାମ କରିବା ଆରମ୍ଭ କରେ, ସେତେବେଳେ ପିଲା ବଢ଼େଇବା ଦାୟିତ୍ୱର ପ୍ରକୃତ ରୂପ ସେ ବୁଝିପାରେ । ଏପରି ଅବସ୍ଥାରେ ଯଦି ଘରଲୋକ କରଛଡ଼ା ଦେଇ ରୁହନ୍ତି ଓ ସବୁବେଳେ ସେ କେମିତି ପିଲା କାମ କରିପାରୁନି, ପିଲା ସମ୍ଭାଳିପାରୁ ନାହିଁ ବୋଲି ଥଟ୍ଟାରେ ମଧ୍ୟ କୁହନ୍ତି, ସେ କଥା ନୂଆ ମାଆକୁ ବହୁତ ବାଧେ । ପିଲା ଯଦି ରାତିଯାକ ଉଠେ କି ବହୁତ କାନ୍ଦେ, ତେବେ ମାଆର ମାନସିକ ଚାପ ଆହୁରି ବଢ଼େ । ସେଥିପାଇଁ ଶାରୀରିକ, ମାନସିକ ଓ ପାରିବାରିକ ଅବସ୍ଥା ଅନୁସାରେ ଏ ରୋଗର ପ୍ରକୋପ ବେଶି ବା କମ୍ ହୋଇଥାଏ । ଯଦି ପିଲା ଜନ୍ମ ହେବାର ମାସକ ପରେ ମଧ୍ୟ ଡିପ୍ରେସନର ଲକ୍ଷଣ ଦେଖାଯାଏ ଓ ଉପସର୍ଗଗୁଡ଼ିକ ବଢୁଥାଏ, ତେବେ ଡାକ୍ତରଙ୍କୁ ଦେଖାଇ ଆଣ୍ଟି ଡିପ୍ରେସେଣ୍ଟ ଔଷଧ ବ୍ୟବହାର କଲେ ଓ ମନୋବୈଜ୍ଞାନିକ ପରାମର୍ଶ ରୋଗୀକୁ ମିଳିଲେ ରୋଗ ଭଲ ହୋଇଯାଏ ।

ଯେଉଁମାନଙ୍କର ପୂର୍ବରୁ ବାଇ-ପୋଲାର ଡିଜ୍‌ଅର୍ଡର ଥରେ ଦୁଇଥର ଦେଖାଦେଇଛି ବା ନିଜ ପରିବାରରେ ଏପରି ରୋଗ ଅନ୍ୟ କାହାର ହୋଇଛି, ସେ କଥା ଡାକ୍ତରଙ୍କୁ ଆଗରୁ ଜଣାଇବା ଦରକାର । ସେହିପରି ଉନ୍ମତ୍ତ ରୋଗ, ଡିପ୍ରେସନ ରୋଗ ବା ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ମାନସିକ ରୋଗ ଥିଲେ ଡାକ୍ତର ରୋଗୀଠାରେ ଏପରି ରୋଗ ହେବାର ସମ୍ଭାବନା ଅଛି ବୋଲି ଜାଣିବେ । ପିଲା ଜନ୍ମ ହେବା ପରେ ମଝିରେ ମଝିରେ ତାକୁ ଦେଖିବେ ।

ରୋଗର ଲକ୍ଷଣ

କାନ୍ଦ କାନ୍ଦ ଭାବ, ଅନିଦ୍ରା, ଅରୁଚି, କ୍ଲାନ୍ତି, ବିରକ୍ତି ଓ କ୍ଷୋଭ ଇତ୍ୟାଦି ସାଧାରଣ ଲକ୍ଷଣ । ଏହା ସହିତ ଆତ୍ମହତ୍ୟାର ଭାବନା ଆସେ ଓ ନାନାପ୍ରକାର ଆତଙ୍କ ମନରେ ଦେଖାଦିଏ । କାଳେ ପିଲା ଉପରେ ନିଦ ବାଉଳାରେ ଗୋଡ଼ହାତ ପକେଇ ପିଲାକୁ ମାଡ଼ିଦେବି ବୋଲି ଭୟ ହୁଏ । ରାତିରେ ବାରମ୍ବାର ଉଠି ପିଲା ନିଃଶ୍ୱାସ ନେଉଛି କି ନାହିଁ ଦେଖିବା ଇଚ୍ଛାକୁ ରୋକି ହୁଏ ନାହିଁ । ପିଲା କାନ୍ଦ ବନ୍ଦ କରି ନ ପାରିଲେ ପିଲାର ତଣ୍ଟି ଚିପି ଦେବାକୁ ମନ ହୁଏ ଓ ସେଥିଯୋଗୁଁ ନିଜକୁ ଧିକ୍‌କାରିବା ଏବଂ ପିଲାର ରଙ୍ଗ, ଚେହେରା, ବାଳ ଇତ୍ୟାଦି ଦେଖି ମନ ଦୁଃଖ କରିବା, ନିଜର ମାତୃତ୍ୱ ପଣରେ ଧୈର୍ଯ୍ୟ, ସେବା, ମମତାର ଅଭାବ ଅନୁଭବ କରି ନିଜକୁ ଖରାପ ଭାବିବା– ଏସବୁ କେତୋଟି ଜଣାଶୁଣା ଲକ୍ଷଣ । ମାଆ ପିଲାକୁ ଧରିବାକୁ ନ ଚାହିଁବା, ପିଲାକୁ କ୍ଷୀର ଖୁଆଇବାକୁ ରାଜି ନ ହେଲେ ଜାଣିବା କଥା ଯେ ମାଆର ବିଷାଦ ଗୁରୁତର; ତା'ର ଚିକିତ୍ସା ଦରକାର । ମାଆକୁ ବୁଝେଇଲେ ବା ଗାଳିଗୁଲଜ କଲେ କିଛି ଲାଭ ହେବ ନାହିଁ । ଅନ୍ୟ ଗୁରୁତର ଡିପ୍ରେସନରେ ଇଲେକ୍‌ଟ୍ରିକ୍ ଶକ୍ ଦେଲେ ରୋଗ ଲକ୍ଷଣ କମିଯାଏ, ମାତ୍ର ଏଠି ଇଲେକ୍‌ଟ୍ରିକ୍ ଶକ୍ କାମ କରେ ନାହିଁ ।

ଦେଖାଯାଉଛି ଯେ ପିଲା ହେବା ପୂର୍ବରୁ ମା'ର ଡିପ୍ରେସନ ନ ଥାଏ । ଯଦିଓ ପିଲା ଜନ୍ମ ହେବା ପୂର୍ବରୁ ପ୍ରସବ ବିଷୟରେ ଓ ପିଲାର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ବିଷୟରେ ମାଆ ମନରେ ସ୍ୱାଭାବିକ ଉତ୍କଣ୍ଠା ଥାଏ, କେବେହେଁ ତା'ଠାରେ ଗଭୀର ବିଷାଦର ଭାବ ଦେଖାଯାଏ ନାହିଁ ।

ଅନେକ ସମୟରେ ବହୁ ଆକାଂକ୍ଷିତ ପିଲା ହେଲା ପରେ ମଧ୍ୟ ଡିପ୍ରେସନ ଦେଖାଯାଏ । ଅଥଚ ଅବାଞ୍ଛିତ ପିଲା ହେଲେ (ଧର୍ଷଣ ଫଳରେ କିମ୍ବା ଅବୈଧ ଗର୍ଭ ହେଲେ) ମାଆ ସବୁବେଳେ ଡିପ୍ରେସନ ଭୋଗୁ ଥିବାର ଦୃଷ୍ଟାନ୍ତ ଅଛି । ତେଣୁ ଏ ରୋଗର କାରଣ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ମାନସିକ ରୋଗ ଜାଣିବେ । ଅସୁନ୍ଦର, ରୁଗ୍‌ଣ ଓ ବିକଳାଙ୍ଗ ପିଲାକୁ ମାଆମାନେ ଭଲ ପାଉଥିଲା ବେଳେ, ଯଦି ଜଣେ ସର୍ବାଙ୍ଗ ସୁନ୍ଦର ପିଲାକୁ ପାଇ ମଧ୍ୟ ପିଲା ବିଷୟରେ ବିମୁଖତା ଓ ବିରାଗ ଅନୁଭବ କରେ, ତେବେ ସେତେବେଳେ ମାଆର ସ୍ୱଭାବ ଖରାପ ବୋଲି ନ ଭାବି ରୋଗ ହୋଇଛି ବୋଲି ଅନୁମାନ କରିବା କଥା । ପିଲା ହେଲା ପରେ ମାଆର ମନ ଖରାପ ହୋଇପାରେ– ଏ ସମ୍ଭାବନାକୁ ଆମେ ମନରେ କେବେ ସ୍ଥାନ ଦେଇ ନାହୁଁ ବୋଲି ମାଆର ମନ ଖରାପ ହେଲେ ଦେହର ଦୁର୍ବଳତା ଯୋଗୁଁ ଏପରି ହେଉଛି ବୋଲି ଭାବିଥାଉ । ମାତ୍ର ସନ୍ତାନ ପ୍ରସବ ପରେ ଦେହ ଦୁର୍ବଳ ଲାଗିବା ଓ ସେଇ ଅବସ୍ଥାରେ ଡିପ୍ରେସନ ହେବା ଦିଓଟି ଘଟଣା ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ପୃଥକ୍ ବିଷୟ ।

କେତୋଟି ଲକ୍ଷଣରୁ ଏ ପ୍ରଭେଦ ଜଣାଯାଏ

୧ । ପିଲା ହେଲା ପରେ ଦୁର୍ବଳ ଲାଗିବା ସ୍ୱାଭାବିକ । ମାତ୍ର ମାଆ ଯେତେବେଳେ କୁହେ– ପିଲାକୁ ଧରିବାକୁ ତା'ର ବଳ ପାଉନି, ଉଠି ବୁଲାଚଲା କରିବାକୁ ତା'ର ବଳ ନାହିଁ; ସେପରି ଅବସନ୍ନ ଭାବ ଡିପ୍ରେସନର ଲକ୍ଷଣ ।

୨ । ଆମ ଦେଶର ସାମାଜିକ ପରିସ୍ଥିତି ଯୋଗୁଁ ଝିଅ ଜନ୍ମ ହେଲେ ବହୁତ ମାଆ ମନ ଖରାପ କରନ୍ତି, କନ୍ଦାକନ୍ଦି କରନ୍ତି, ଭାଗ୍ୟକୁ ଦୋଷ ଦିଅନ୍ତି ଓ ନିରାଶ ବୋଧ କରନ୍ତି ।

ମାତ୍ର ମାଆ ଯଦି ପିଲା ଆଡ଼କୁ ଅନେଇବ ନାହିଁ, ପିଲାକୁ ଦେଖିଲା କ୍ଷଣି ରାଗିବ, କୋଳକୁ ନେବ ନାହିଁ କି କ୍ଷୀର ଦେବାକୁ ଚାହିଁବ ନାହିଁ, ପିଲାକୁ ମାରିଦେବି ଓ ନିଜେ ମରିଯିବି ବୋଲି କହିବ; ତେବେ ସେପରି ପରିସ୍ଥିତି ଡିପ୍ରେସନ ଯୋଗୁଁ ହେଉଛି ବୋଲି ଜାଣିବା କଥା ।

୩ । ପିଲା ମାଆଠାରୁ କ୍ଷୀର ଖାଇଲେ ସାଧାରଣତଃ ମାଆକୁ ବହୁତ ଭୋକ ଲାଗେ । ମାତ୍ର ପିଲା ମାଆଠାରୁ କ୍ଷୀର ଖାଉଛି, ଅଥଚ ମାଆର ଖାଇବାକୁ ଇଚ୍ଛା ହେଉ ନାହିଁ, ଭୋକ ଲାଗୁ ନାହିଁ, ମାଆ ବହୁତ ଝଡ଼ିଯାଉଛି ଦେଖିଲେ ଡିପ୍ରେସନ ହୋଇ ଥାଇପାରେ ବୋଲି ଭାବିବେ ।

୪ । ସାଧାରଣତଃ ପିଲା ଜନ୍ମ ହେବାର ତିନି ସପ୍ତାହ ପରେ ସବୁ ମାଆ ସ୍ୱାଭାବିକ ଅବସ୍ଥାକୁ ଫେରିଆସନ୍ତି । ଦୁର୍ବଳତାର ଭାବ କଟିଯାଏ, ମନରେ ସତେଜ ଓ ପ୍ରଫୁଲ୍ଲ ଭାବ ଫେରିଆସେ । ମାତ୍ର ମାଆ ଯଦି ସବୁବେଳେ ମ୍ରିୟମାଣ ରୁହେ, ତାକୁ ନିସ୍ତେଜ ଲାଗେ ଓ ମନରେ ପିଲା ବିଷୟରେ ଓ ଅନ୍ୟ ବିଭିନ୍ନ ବିଷୟରେ ଦୁର୍ଭାବନା ଲାଗି ରୁହେ, ତେବେ ମାଆର ଡିପ୍ରେସନ ହୋଇଛି ବୋଲି ସନ୍ଦେହ କରିବା କଥା ।

ଉତ୍କଣ୍ଠା ବା ଡିପ୍ରେସନ ବଢ଼ିଲେ ମାଆର କ୍ଷୀର କମିଯାଏ ବା ବନ୍ଦ ହୋଇଯାଏ । ଅତି ସାନ ପିଲା ମଧ୍ୟ ମାଆର ଦେହ ଓ ମନର ଟେନ୍‌ସନ୍ ବୁଝିପାରନ୍ତି । ସେଥିପାଇଁ ଏପରି ମାଆର ପିଲାମାନେ ବହୁତ କାନ୍ଦନ୍ତି, ଭଲରେ ଶୁଅନ୍ତି ନାହିଁ । ପିଲାର କାନ୍ଦ ମାଆକୁ ଆହୁରି ବ୍ୟତିବ୍ୟସ୍ତ କରି ପକାଏ । (ଯେଉଁ ମାଆ ନିଶ୍ଚିନ୍ତ ପ୍ରକୃତିର ହୁଅନ୍ତି ଓ ସଦା ପ୍ରଫୁଲ୍ଲ ରୁହନ୍ତି, ହସହସ ମୁହଁରେ ପିଲାକୁ କୋଳ କରନ୍ତି, ସେପରି ମାଆର ପିଲାଙ୍କଠାରେ ହସଖୁସି ଓ ନିଶ୍ଚିନ୍ତଭାବ ଦେଖାଯାଏ । ମାଆର ଗମ୍ଭୀର ମୁହଁ, ଭ୍ରୂକୁଞ୍ଚନ ମୁହଁରେ ରାଗ ବା ଦୁଃଖର ଆଭାସ ଥିଲେ ପିଲା ଅଥୟ ହୁଅନ୍ତି, ବ୍ୟସ୍ତ ହୁଅନ୍ତି ଓ କାନ୍ଦନ୍ତି ।)

ପିଲା ଓ ମାଆର ବ୍ୟତିବ୍ୟସ୍ତତା ଏବଂ ମାଆର ଡିପ୍ରେସନ ଦେଖି ଅନେକେ ଭାବନ୍ତି କିଏ ଗୁଣି ଗାରେଡ଼ି କରିଥିବାରୁ ମାଆ ଓ ପିଲା ଏପରି ହେଉଛନ୍ତି କିମ୍ବା କେହି ନଜର କରିଛି

ବୋଲି ଭାବନ୍ତି । ଏପରି ଧାରଣା ଭୁଲ୍ ଧାରଣା । ଏପରି କ୍ଷେତ୍ରରେ ଉପଯୁକ୍ତ ଚିକିତ୍ସା କରିବା ଦରକାର ।

ଋତୁ ଶେଷ ହେବା ବିଷାଦ

ପଇଁଚାଳିଶରୁ ପଚାଶ ବର୍ଷ ବୟସ ମଧ୍ୟରେ ଅଧିକାଂଶ ସ୍ତ୍ରୀଲୋକଙ୍କର ମାସିକ ଋତୁସ୍ରାବ ସମାପ୍ତ ହୋଇଥାଏ । ଏହି ସମୟରେ ଅନେକ ଡିପ୍ରେସନରେ ଭୋଗିବାର ଦେଖାଯାଏ । ଏପରି ଡିପ୍ରେସନ ଶରୀରର ରାସାୟନିକ ପରିବର୍ତ୍ତନ ଯୋଗୁଁ ହେଉଛି ନା ଜୀବନର ବିଶେଷ ପରିସ୍ଥିତି ଯୋଗୁଁ ହେଉଛି ଏ ବିଷୟ ନେଇ ଏବେ ମଧ୍ୟ ବାଦାନୁବାଦ ଚାଲିଛି । ଡାକ୍ତରମାନେ ଦେହର ଗୋଳମାଳ ପାଇଁ, ଆଣ୍ଟି ଡିପ୍ରେସନ ଔଷଧ ଦେଇ ଚିକିତ୍ସା, ନିୟମିତ ବ୍ୟାୟାମ ଓ ପୁଷ୍ଟିକର ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବା ଲାଗି କୁହନ୍ତି । ମନୋବୈଜ୍ଞାନିକମାନେ ନିଜ ଜୀବନର ପରିସ୍ଥିତି ଯେଉଁସବୁ ବିଷୟ ମାନସିକ ଚାପ ବଢ଼ାଉଛି, ସେଗୁଡ଼ିକୁ ଯଥାସାଧ୍ୟ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରିବା ଲାଗି ପରାମର୍ଶ ଦିଅନ୍ତି । ପ୍ରତି ଲୋକର ଜୀବନର ପରିସ୍ଥିତି ଅନ୍ୟ ଲୋକଠାରୁ ଅଲଗା ହେଲେ ମଧ୍ୟ କେତେକ ସାଧାରଣ ଅବସ୍ଥା ପ୍ରାୟ ସମସ୍ତଙ୍କ ଜୀବନରେ ଘଟିଥାଏ । ନିମ୍ନରେ ସେହି ସର୍ବସାଧାରଣ ଘଟଣା ଓ ପରିସ୍ଥିତି ବିଷୟରେ ବର୍ଣ୍ଣନା କରାଗଲା ।

ପାରିବାରିକ କାରଣ : ଘନିଷ୍ଠତାର ଅଭାବ

ବାହାରୁ ଦେଖିଲେ ଆମ ଦେଶର ପରିବାରରେ ସମସ୍ତେ ପରସ୍ପର ସହିତ ଘନିଷ୍ଠ ଭାବ ରଖି ଚାଲୁଥିବାର ମନେହୁଏ । ମାତ୍ର ଅନେକ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଏକା ଘରେ ରହିଲେ ଓ ସବୁଦିନେ ଦେଖାଚାହାଁ ହେଲେ ମଧ୍ୟ ଘରେ ପରସ୍ପର ସହିତ ମନର ଘନିଷ୍ଠତା ନ ଥାଏ । ଝିଅ ବାହା ହୋଇଗଲେ, ପୁଅ ପାଠ ପଢ଼ିବା ପାଇଁ ବା ଚାକିରି ପାଇଁ ଘରଠାରୁ ଦୂରରେ ରହିଲେ ସ୍ତ୍ରୀଲୋକମାନେ ଅତି ଏକୁଟିଆ ବୋଧ କରନ୍ତି । ଯାହାର ମୂଳରୁ ସ୍ୱାମୀ ସହିତ ମାନସିକ ଦୂରତ୍ୱ ରହିଛି ଓ ସେମାନଙ୍କ ଜୀବନରେ ପିଲାମାନେ ଦାମ୍ପତ୍ୟ ଜୀବନର ଯୋଗସୂତ୍ର ରକ୍ଷା କରୁଥିଲେ; ପିଲା ଚାଲିଗଲା ପରେ ସେମାନେ ପରସ୍ପର ସହିତ କ'ଣ କଥାବାର୍ତ୍ତା ହେବେ ଜାଣିପାରନ୍ତି ନାହିଁ । ବାପଘରେ ମଧ୍ୟ ଭାଇ ଓ ଭଉଣୀମାନେ ଯେଝା ସଂସାର ନେଇ ବ୍ୟସ୍ତ । ଦେଖାଚାହାଁ, କଥାବାର୍ତ୍ତା ହେବାକୁ ସୁଯୋଗ ମିଳେ ନାହିଁ । ବାପା, ମାଆ ବା ଶାଶୂ ଶ୍ୱଶୁର ଯଦି ଥାଆନ୍ତି, ତେବେ ପ୍ରାୟ ଅସୁସ୍ଥ ଓ ଅସମର୍ଥ ଅବସ୍ଥାରେ ଥାଆନ୍ତି । ସେମାନଙ୍କ ଆଗରେ ନିଜର ମନ ଦୁଃଖ କହି ପ୍ରତିକାରର ଉପାୟ ଖୋଜିବା ବୃଥା । ''ମୋର କେହି ସାହା ଭରସା ନାହିଁ, ମୋତେ କେହି ପଚାରୁ ନାହାନ୍ତି'' ଏଇ ଅନୁଭୂତି ପ୍ରାୟ ମନକୁ ଆସେ । ସେତେବେଳେ ବାପାମାଆଙ୍କ ଭିତରୁ ଜଣଙ୍କର ମୃତ୍ୟୁ ହେଲେ, ସ୍ୱାମୀର ରୋଜଗାରରେ କ୍ଷତି ହେଲେ ବା

ଅନ୍ୟ କୌଣସି ବଡ଼ ଅସୁବିଧା ଘଟିଲେ ଡିପ୍ରେସନ ଆରମ୍ଭ ହେବାର ସମ୍ଭାବନା ବଢ଼େ । ଯାହାର ଘରଲୋକ ଓ ବାହାରେ ସାଙ୍ଗମାନଙ୍କ ସହିତ ଘନିଷ୍ଠତା ରହିଛି ଓ ସେ ନିଜର ସାଙ୍ଗସାଥୀ, ଆତ୍ମୀୟମାନଙ୍କୁ ନିର୍ଭରଯୋଗ୍ୟ ବୋଲି ଭାବୁଛି, ତା'ର ଡିପ୍ରେସନ ହେବାର ସମ୍ଭାବନା ଖୁବ୍ କମ୍ । ଜୀବନର ପରିବର୍ତ୍ତନ ସହିତ ନିଜ ଜୀବନଯାତ୍ରାର ପରିବର୍ତ୍ତନ କରି ଚଳିପାରିଲେ ମାନସିକ ଚାପ କମେ । ବୟସ ବଢ଼ିଲେ ସ୍ୱାମୀ-ସ୍ତ୍ରୀ ସମ୍ପର୍କ, ମାଆ ଓ ସନ୍ତାନର ସମ୍ପର୍କ ଏବଂ ନିଜ ବାପା ମାଆ ସହିତ ସମ୍ପର୍କରେ ପରିବର୍ତ୍ତନ ହେବ ଜାଣି ସେହି ଅନୁସାରେ ପ୍ରୌଢ଼ ଓ ବୃଦ୍ଧ ବୟସରେ କେଉଁ ପ୍ରକାର ଜୀବନ ଅର୍ଥପୂର୍ଣ୍ଣ ହେବ ସେ ବିଷୟ ଭାବି, ନିଜକୁ ପ୍ରସ୍ତୁତ କଲେ ମଣିଷ କମ୍ ଦୁଃଖ ପାଇବ । ଜୀବନ ସବୁଦିନ ସମାନ ରହିବ ବୋଲି ଯିଏ ଭାବେ, ସେ ନିଜର ଅବାସ୍ତବ ପ୍ରତ୍ୟାଶା ଯୋଗୁଁ କଷ୍ଟ ପାଇଥାଏ (ଯେଉଁ ସ୍ତ୍ରୀଲୋକମାନେ ପିଲା ବଡ଼ ହୋଇଗଲେ ଆଉ ଥରେ ପାଠ ପଢୁଛନ୍ତି, ଛୋଟିଆ ବ୍ୟବସାୟ କରୁଛନ୍ତି କିମ୍ବା ସାନ ପିଲାଙ୍କ ପାଇଁ ସ୍କୁଲ କରୁଛନ୍ତି, ନଚେତ୍ ରାଜନୀତି, ସମାଜ କଲ୍ୟାଣ ଇତ୍ୟାଦି କାମରେ ବ୍ୟାପୃତ ରହୁଛନ୍ତି ସେମାନଙ୍କର ଡିପ୍ରେସନ ହେଲେ ମଧ୍ୟ ଅଳ୍ପକେ ଡିପ୍ରେସନ କଟିଯାଉଛି ।)

ପୂର୍ବରୁ କୁହାଯାଇଛି ଯେ ଯେଉଁମାନଙ୍କ ମନରେ ବହୁତ ରାଗ ଓ ଭୟ ଥାଏ ଏବଂ ଯେଉଁମାନେ ଅନ୍ୟ ଉପରେ ରାଗିଲେ ନିଜକୁ କଷ୍ଟ ଦିଅନ୍ତି ଓ ବିଭିନ୍ନ କାରଣରୁ ଆତ୍ମ ନିପୀଡ଼ନରେ ଅଭ୍ୟସ୍ତ ହୋଇଥାଆନ୍ତି ସେମାନଙ୍କଠାରେ ଡିପ୍ରେସନ ହେବାର ସମ୍ଭାବନା ବହୁତ ବେଶି । ଏହି ସମୟରେ ଯଦି ସ୍ୱାମୀ ଅନ୍ୟ ସହିତ ଆସକ୍ତ ହେବାର ସନ୍ଦେହ ହୁଏ ବା ସ୍ୱାମୀ ସେହିପରି କାର୍ଯ୍ୟ ପ୍ରକୃତରେ କରିଥାଆନ୍ତି ତେବେ ମନରେ ଅସମ୍ଭବ ରାଗ ଓ ନିଜର ରୂପ ଯୌବନ ଚାଲିଯାଉଥିବାରୁ ନିଜକୁ ମୂଲ୍ୟହୀନ ଭାବି ମନରେ ଅତି ଦୁଃଖ ଦେଖାଦିଏ । ଶାଶୂ ବା ମାଆର ମୃତ୍ୟୁ ହେଲେ ନିଜର ଅନ୍ତିମ ଅବସ୍ଥା କ'ଣ ହେବ ଭାବି ମନରେ ଭୟ ଓ ଦୁଶ୍ଚିନ୍ତା ବଢ଼େ । ଆତ୍ମନିପୀଡ଼ନର ଅଭ୍ୟାସ ଥିଲେ ଆତ୍ମହତ୍ୟା କରି ଏସବୁ ଦୁଃଖରୁ ମୁକ୍ତି ପାଇବାଟା ଏକ ସହଜ ଉପାୟ ପରି ଜଣାଯାଏ । ସେଥିପାଇଁ ଯେକୌଣସି ଅସୁବିଧା ଯୋଗୁଁ ମନରେ ଗଭୀର ରାଗ, ଦୁଃଖ ବା ଭୟ ଦେଖାଗଲେ ଓ ନିଜର ଜୀବନ ନିରର୍ଥକ ମନେହେଲେ ଅନ୍ୟ ଆଗରେ ଏସବୁ କଥା ଖୋଲାଖୋଲି କହିବେ । କ'ଣ କଲେ ଏପରି ଭାବନାରୁ ମୁକ୍ତି ମିଳିବ, ସେଥିପାଇଁ ଚେଷ୍ଟା କରିବେ । ଯେତେ ମନ ଭିତରେ ଏସବୁ ଭାବନା ଚାପି ରଖିବେ ଓ ଚିନ୍ତା କରିବେ, ସେତେ ଦେହ ମଧ୍ୟ ଖରାପ ଲାଗିବ । କାରଣ ସବୁ ଗଭୀର ଆବେଗ ଅନୁଭୂତି ଶରୀର ରାସାୟନିକ ପ୍ରକ୍ରିୟାରେ ଅସମତା ସୃଷ୍ଟି କରି ଦେହରେ ଉତ୍ତେଜନା ବା ନିସ୍ତେଜତା ସୃଷ୍ଟି କରେ । ଏହା ଫଳରେ ପୁଣି ମନରେ ଚାପ ସୃଷ୍ଟି ହୋଇଥାଏ । ତଳେ ଦୁଃଖରେ ଆକ୍ରାନ୍ତ ମନ କିପରି ଚକ୍ରାକାରରେ ଭାସୁଥାଏ, ତା'ର ଚିତ୍ର ପର ପୃଷ୍ଠାରେ ଦିଆଗଲା ।



ପରିବର୍ତ୍ତନର ଭୟ

ଆମେ ଜୀବନର ପରିବର୍ତ୍ତନକୁ ମୁହଁରେ ସ୍ୱୀକାର କରି ବହୁ ଜ୍ଞାନଗର୍ଭର କଥା କହୁ । ଅନ୍ତରରେ କିନ୍ତୁ ସ୍ୱୀକାର କରୁନା । ସେଥିପାଇଁ ନିଜର ଜୀବନଧାରା ବା ଚିନ୍ତାଧାରା ବଦଳେଇବା ଦିଗରେ ପ୍ରଥମ ପଦକ୍ଷେପ ନେବା ଏତେ କଷ୍ଟକର ହୋଇଥାଏ । ଚିରାଭ୍ୟସ୍ତ ଜୀବନଧାରା କଷ୍ଟଦାୟକ ହେଲେ ମଧ୍ୟ 'ନୂତନ ପନ୍ଥାରେ କ'ଣ ଅଛି, କ'ଣ ହେବ' ଭାବି ଭୟଭୀତ ହେଉ ବିକଳ୍ପ ଜୀବନ ଯାତ୍ରା କ'ଣ ହୋଇପାରେ, ସେ ବିଷୟରେ ପୂର୍ବରୁ ଭାବି ନ ଥିବାରୁ ବର୍ତ୍ତମାନ ସେ ଦିଗରେ ଭାବିଚିନ୍ତି ପଦକ୍ଷେପ ନେବା ଲାଗି ସାହସ ହୁଏ ନାହିଁ । ସେଥିପାଇଁ ଯେଉଁ ଜୀବନ ଅପସରି ଯାଉଛି ସେ ଜୀବନକୁ ପ୍ରାଣପଣେ ଜାବୁଡ଼ି ଧରିବାକୁ ଚାହୁଁ । ବରାବର ଯେମିତି ଚଳୁଥିଲୁ ସେମିତି ଚଳି ନ ପାରିଲେ ମର୍ମାହତ ହେଉ । ତେଣୁ ଜୀବନର ପରିବର୍ତ୍ତନକୁ ନିଜ ଅନ୍ତରରୁ ସ୍ୱୀକାର କରିପାରିବାଟା ହେଲା ସବୁଠାରୁ ବଡ଼ କଥା । ତା'ପରେ ଏଇ ଅବସ୍ଥାରେ– 'ମୁଁ କ'ଣ ପାଇବାକୁ ଚାହେଁ,' 'କ'ଣ କଲେ ମୋର ଜୀବନ ଅର୍ଥପୂର୍ଣ୍ଣ ହେବ' ଏବଂ 'ମୋର ସାଧ୍ୟ ଅନୁସାରେ କ'ଣ କରିବା ସମ୍ଭବ' ଏଇ ତିନୋଟି ଦିଗ ଚିନ୍ତା କରି ବିକଳ୍ପ ଜୀବନଯାତ୍ରା ବିଷୟରେ ପରିକଳ୍ପନା କଲେ ଡିପ୍ରେସନ ହେବାର ସମ୍ଭାବନା ବହୁତ କମିଯିବ ।

ପିଲାଙ୍କର ଡିପ୍ରେସନ

ପିଲାଙ୍କର ପ୍ରକୃତ ଡିପ୍ରେସନ ରୋଗ ହୁଏ କି ? ନା, ପିଲାଙ୍କଠାରେ ଡିପ୍ରେସନର ଲକ୍ଷଣ ଦେଖିଲେ ଅନ୍ୟ କୌଣସି ରାଗ ଯୋଗୁଁ ଏସବୁ ଲକ୍ଷଣ ଦେଖାଯାଉଛି ବୋଲି ସନ୍ଦେହ କରିବା କଥା । କେତେକ ମନୋବିଜ୍ଞାନୀ ଭାବନ୍ତି, ପିଲାଙ୍କର ଡିପ୍ରେସନ ହୁଏ ନାହିଁ । ସେମାନଙ୍କର ଶୋକ ବା ଦୁଃଖାତ୍ମକ ପ୍ରତିକ୍ରିୟାକୁ ଭୁଲ୍‌ରେ ଡିପ୍ରେସନ ବୋଲି ଚିହ୍ନଟ କରାଯାଉଛି । ଆଉ କେତେକ ମନୋବିଜ୍ଞାନୀ ବିଶ୍ୱାସ କରନ୍ତି ଯେ ପିଲାଙ୍କର ଡିପ୍ରେସନ ହୁଏ । ସେମାନେ ଦେଖୁଛନ୍ତି ଯେ ପିଲାର ଖାଦ୍ୟର ପରିବର୍ତ୍ତନ କଲେ ଓ ଅନେକ ସମୟରେ

ଘୋର ଡିପ୍ରେସନ ଅବସ୍ଥାରେ ଔଷଧ ଦେଲେ ଯାଇ ପିଲା ସୁସ୍ଥ ହେଉଛନ୍ତି । ଜୀବନର ପରିସ୍ଥିତି ଅଶାନ୍ତିମୟ ହେଲେ ଏଇ ରୋଗ ଆରମ୍ଭ ହୋଇଥାଏ । ଏକଥା ସତ, କିନ୍ତୁ ଏ ରୋଗର କାରଣ ମୂଳତଃ ଶାରୀରିକ । ମାନସିକ ଆଘାତ ଯୋଗୁଁ ପ୍ରଚ୍ଛନ୍ନ ହେଲେ ରହିଥିବା ରୋଗଟି ପ୍ରକଟିତ ହୁଏ ।

କେତେ ବର୍ଷ ବୟସର ପିଲାଙ୍କୁ ଡିପ୍ରେସନ ହୁଏ– ଏ ପ୍ରଶ୍ନର ଉତ୍ତର ଜାଣିବା ପାଇଁ ବିଖ୍ୟାତ ବ୍ରିଟିଶ ସାଇକିୟାଟ୍ରିଷ୍ଟ ମାଇକେଲ ରଟାର, ଇଂଲଣ୍ଡର ଆଇଲ ଅଫ୍ ଓୟାଇଟ ଦ୍ୱୀପର ଦୁଇ ହଜାର ପିଲାଙ୍କୁ ପରୀକ୍ଷା କରିଥିଲେ । ତାଙ୍କ ଗବେଷଣାରୁ ସେ ଦେଖିଲେ ଯେ ୧୦-୧୧ ବର୍ଷ ବୟସର ପିଲାଙ୍କ ଭିତରେ ଶତକଡ଼ା ୧୩ ଜଣଙ୍କର ଡିପ୍ରେସନ ରୋଗ ରହିଛି । ସେହି ପିଲାମାନଙ୍କୁ ଯେତେବେଳେ ୧୪-୧୫ ବର୍ଷ ବୟସ ହେଲା, ସେ ସେମାନଙ୍କୁ ଆଉ ଥରେ ପରୀକ୍ଷା କରି କୈଶୋରରେ କ'ଣ ପରିବର୍ତ୍ତନ ହେଉଛି ସେ ବିଷୟ ଜାଣିବାକୁ ଚାହିଁଲେ । ଏଥର ସେ ଦେଖିଲେ ଯେ– ବର୍ତ୍ତମାନ ଶତକଡ଼ା ୪୦ ଜଣ ପିଲାଙ୍କଠାରେ ନିସ୍ତେଜତା, ମ୍ରିୟମାଣ ଭାବ ଓ ପ୍ରାୟ ମନ ଖରାପ ହେଉଥିବାର ଲକ୍ଷଣ ଦେଖାଯାଉଛି ।

ଶତକଡ଼ା ସାତ ଆଠ ଜଣ ଆତ୍ମହତ୍ୟା କରିବାର ଇଚ୍ଛା ଅନୁଭବ କରିଛନ୍ତି ବୋଲି ସେ କହିଲେ ଓ ଶତକଡ଼ା ୨୫ ଜଣ ଆତ୍ମହତ୍ୟା ବିଷୟରେ ଭାବିଛନ୍ତି ବୋଲି ଜଣାଇଲେ ।

ବାଲ୍ୟାବସ୍ଥା ତୁଳନାରେ କୈଶୋର ମାନସିକ ବିଷାଦ ରୋଗର ସଂଖ୍ୟା କାହିଁକି ଏତେ ବଢ଼ିଯାଉଛି, ସେ ବିଷୟ ଏ ଯାକେ ଠିକ୍ ଭାବରେ ଜଣା ନାହିଁ । ଦେହରେ ଯୌନ ହର୍‌ମୋନର କାରଣ ହେଲାରୁ ଏପରି ହେଉଛି ବୋଲି କେତେକ ଲୋକ ଭାବୁଛନ୍ତି । ଅନ୍ୟମାନେ ଭାବୁଛନ୍ତି ଯେ ଯୌନ କାମନାର ବିକାଶ ହେଲାରୁ ସେମାନେ ନିଜର ଯୌନ କାମନା ବିଷୟ ନେଇ ବିଚଳିତ, ହତଚକିତ ଓ ଆତ୍ମଗ୍ଳାନି ବୋଧ କରିବାରୁ ବିଷାଦ ରୋଗରେ ପୀଡ଼ିତ ହେଉଛନ୍ତି । ପୁଅଙ୍କ ତୁଳନାରେ ଝିଅମାନଙ୍କ ଭିତରେ କୈଶୋର ବୟସରେ ଏ ରୋଗ ବେଶି ସଂଖ୍ୟାରେ ଦେଖାଯାଉଛି ।

ପିଲାଙ୍କର ଆତ୍ମହତ୍ୟା

ପିଲାଙ୍କ ଆତ୍ମହତ୍ୟା ବିଷୟରେ ଯୁକ୍ତରାଷ୍ଟ୍ର ଆମେରିକାରେ ଦେଖାଯାଉଛି ବାଲ୍ୟାବସ୍ଥା ତୁଳନାରେ କୈଶୋର ଅବସ୍ଥାରେ ଆତ୍ମହତ୍ୟାର ଘଟଣା ଅନେକ ବେଶି । ୧୦ ରୁ ୧୪ ବର୍ଷ ବୟସ୍କ ପିଲାଙ୍କ ଭିତରେ ଆତ୍ମହତ୍ୟାର ଘଟଣା ଦେଖିଲେ ଦେଖାଯାଉଛି ଯେ ଏଇ ବୟସରେ ୧୦ ଲକ୍ଷ ପିଲାଙ୍କ ଭିତରେ ଜମାରୁ ୮ ଜଣ ଆତ୍ମହତ୍ୟା କରିଛନ୍ତି । ଅଥଚ ୧୫ ରୁ ୧୯ ବର୍ଷ ବୟସ୍କ ପିଲାଙ୍କ ଭିତରେ ୧୦ ଲକ୍ଷରେ ଛଅସ୍ତରି ଜଣ ଆତ୍ମହତ୍ୟା କରିଛନ୍ତି ।

ଆତ୍ମହତ୍ୟାର ଚେଷ୍ଟା କରି ବିଫଳ ହୋଇଥିବା ଘଟଣା ଦେଖିଲେ ଦେଖାଯାଉଛି ଯେ ୧୦ ଲକ୍ଷ ପିଲାଙ୍କ ଭିତରୁ ଛଅଶହ ପିଲା ଏପରି ଚେଷ୍ଟା କରି ବିଫଳ ହେଉଛନ୍ତି ।

ଅଧିକାଂଶ ପିଲା ଗଭୀର ଡିପ୍ରେସନ ବେଳେ ଆତ୍ମହତ୍ୟା କରିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରନ୍ତି । ତେଣୁ ଡିପ୍ରେସନ ଓ ଆତ୍ମହତ୍ୟାର ଚେଷ୍ଟା ଏଇ ଦୁଇଟି ବିଷୟ ପରସ୍ପର ସହିତ ଜଡ଼ିତ ହୋଇ ରହିଛି ।

ଅନେକ କ୍ଷେତ୍ରରେ କିଶୋର କିଶୋରୀଙ୍କର ଡିପ୍ରେସନ ହେଲେ ମନରେ ପ୍ରଚଣ୍ଡ ରାଗ ଓ ଘୋର ବିଷାଦ ଏକାଠି ଦେଖା ଦେଉଥିବାରୁ ସେମାନେ ଅନେକ ସମୟରେ ବାପା, ମାଆ, ସାଙ୍ଗ ବା ଭାଇଭଉଣୀ ଉପରେ ରାଗି ଆତ୍ମହତ୍ୟାର ଉଦ୍ୟମ କରନ୍ତି ।

ଯାହା ମନରେ ପ୍ରବଳ କ୍ରୋଧର ଭାବ ପ୍ରଚ୍ଛନ୍ନ ଅବସ୍ଥାରେ ଥାଏ ଓ ଅନ୍ୟ ଉପରେ ନ ରାଗି ଯେ ନିଜ ଉପରେ ବେଶି ରାଗେ ସେମାନେ ଅନ୍ୟ ଲୋକ ଉପରେ ରାଗିଲେ ତାକୁ ଆଘାତ ନ କରି ନିଜକୁ ଆଘାତ କରି ପରୋକ୍ଷ ଭାବରେ ଅନ୍ୟ ଲୋକକୁ କଷ୍ଟ ଦିଅନ୍ତି । ଆତ୍ମଧ୍ୱଂସୀ ଲୋକର ଅନ୍ତରରେ ଘର ଲୋକଙ୍କ ପ୍ରତି ବାହାର ଦୁନିଆ ପ୍ରତି ବହୁତ ରାଗ ଥିବାରୁ ସେମାନେ ଜାଣିଶୁଣି ନିଜକୁ ତିଳେ ତିଳେ ନଷ୍ଟ କରନ୍ତି କିମ୍ବା ଆତ୍ମହତ୍ୟା କରି ଏକାଥରକେ ସବୁ ରାଗ ଶୁଝାନ୍ତି ।

ବୟସ୍କ ଲୋକଙ୍କର ଡିପ୍ରେସନ ସହିତ ପିଲାଙ୍କ ଡିପ୍ରେସନର ପାର୍ଥକ୍ୟ

ପିଲାଙ୍କ ଡିପ୍ରେସନରେ ଦୁଇ ପ୍ରକାରର ବ୍ୟବହାର ଦେଖାଯାଏ । କିଛି ନ ଖାଇବା କିମ୍ବା ଖାଇଲେ ମଧ୍ୟ ଦେହରେ ନ ଲାଗିବା, କାନ୍ଦିବା, ମୁହଁ ଶୁଖେଇବା, ନ ହସିବା ଇତ୍ୟାଦି ଡିପ୍ରେସନର ଚିରାଚରିତ ଲକ୍ଷଣ ଦେଖାଯାଏ । ଅନ୍ୟ ପକ୍ଷରେ ରାଗ, ଅବାଧ୍ୟତା, ଜିଦି, କାନ୍ଦ ଓ ଅତିରିକ୍ତ ଦୁଷ୍ଟାମି– ଯାହାକୁ ପ୍ରତିବାଦମୂଳକ ବ୍ୟବହାର କୁହାଯାଏ ସେପରି ବ୍ୟବହାର ମଧ୍ୟ ଦେଖାଯାଏ, ଏଥିପାଇଁ ମୃତ୍ୟୁ ବା ବିବାହ ବିଚ୍ଛେଦ ଯୋଗୁଁ ବାପା ବା ମାଆକୁ ହରାଇଲା ପରେ ପିଲାର ଡିପ୍ରେସନ ଆରମ୍ଭ ହେଲେ ତା'ଠାରେ ଏଇ ଦୁଇ ପ୍ରକାର ବ୍ୟବହାର ମଧ୍ୟରେ ଯେକୌଣସିଟି ଦେଖାଦେଇପାରେ । ଏଇ ଦୁଇ ପ୍ରକାର ବ୍ୟବହାରର ଅନ୍ତରାଳରେ ଲୁଚି ରହିଥାଏ ମନର ନିରାଶା ଓ ହତାଶ ଭାବ । ଏଇ ଦୁଇ ଅବସ୍ଥା ବୁଝାଇବା ପାଇଁ ଏଠି ଗୋଟିଏ କେସ୍ ରହୁଛି ।

ଦୁଇ ଭାଇ ସେମାନେ । ମାଆ ପିଲାଟି ଦିନରୁ ଜେଜେମା'ଙ୍କ ପାଖରେ ଛାଡ଼ି ଚାକିରି କରି ଯାଆନ୍ତି, ଜେଜେମା ସେମାନଙ୍କୁ ଦଣ୍ଡେ ନ ଦେଖିଲେ ରହିପାରୁ ନ ଥିଲେ । ଏଇ

ଦୁଇଜଣଯାକ ଜେଜେମା'ଙ୍କର ଅତି ଗେହ୍ଲା ହୋଇ ବଢ଼ିଥିଲେ । ସାନଭାଇକୁ ଆଠ ଓ ବଡ଼କୁ ଦଶ ବର୍ଷ ହେଲାବେଳେ ହଠାତ୍ ହାର୍ଟଫେଲ୍ ହୋଇ ଜେଜେମା'ଙ୍କର ଦେହାନ୍ତ ହୋଇଗଲା । ଦୁଇ ଭାଇଙ୍କୁ ଭାରୀ ବାଧିଲା । ବଡ଼ ଜଣକ ମନମାରି ଶୋଇ ରହିଲା । ଉଠିଲାନି କି ଖାଇଲା ନାହିଁ । କେହି ପାଖକୁ ଗଲେ ଆଖି ତଳକୁ କରି ବସି ରହିଲା । ଯେତେ ଅନ୍ୟ କଥା କହି ତା'ର ମନ ଭୁଲେଇବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରାଗଲା, ସେ ଶୁଣି ନ ଶୁଣିଲା ପରି ତାବଦା ହୋଇ ବସି ରହିଲା । ବହୁଦିନରୁ ସେ ଛବିମୋଡ଼ା ଉଡ଼ାଜାହାଜଟାଏ ଖେଳିବ ବୋଲି ମାଗୁଥିଲା । ବର୍ତ୍ତମାନ ସେ ଖେଳଣା ଦେଖି ହାତ ବଢ଼ାଇଲା ନାହିଁ । କେବଳ ଉଦାସ ଆଖିରେ ଅନେଇ ରହିଲା । କଥାଟିଏ ପଚାରିଲେ ଜବାବ ଦିଏ ନାହିଁ । ଖଟରେ ଶୋଇଥିଲାବେଳେ ପିଲା ଯେପରି କୁଣ୍ଡଳୀକୃତ ହୋଇ ଶୁଏ ସେମିତି ଶୋଇ ରହିଲା । କୋଳ କଲେ ଖୁସି ହୁଏ ନାହିଁ କି କାନ୍ଦେ ନାହିଁ ।

ସାନଭାଇ ଜଣକ ରାଗିକରି ସମସ୍ତଙ୍କୁ ବାଡ଼େଇଲା । ନିଜ ଜାମାପଟା କଇଞ୍ଚିରେ କାଟି ପକାଇଲା, ଜେଜେମା' ତା'କୁ କିଛି ନ କହି କୁଆଡ଼େ ଚାଲିଗଲା ବୋଲି ତାଙ୍କ ଉପରେ ବହୁତ ରୁଷିଲା । ଶ୍ରାଦ୍ଧଦିନ ଜେଜେମା'ର ଫଟୋକୁ ଦେଖି ଖତେଇ ହେଲା । ଖାଇବାକୁ ଦେଲେ ସବୁ ଖାଇବା ଫୋପଡ଼ାଫିଙ୍ଗା କଲା । ଅଝଟ କରି ଘର କମ୍ପେଇଲା । ମାଡ଼ ଖାଇ ବଡ଼ ପାଟିରେ ଗର୍ଜି ଗର୍ଜି ବହୁତ କାନ୍ଦିଲା । ମୁଁ ଆହୁରି ଦୁଷ୍ଟ ହେବି କହି ଘରଯାକ ଆହୁରି ପାଟିକରି ବୁଲିଲା । ଏକା ଦୁଃଖ ମାତ୍ର ଦୁଇ ଭାଇଙ୍କର ପୂରା ଅଲଗା ଧରଣର ପ୍ରତିକ୍ରିୟା ।

ଇଏତ ଗଲା ଆକସ୍ମିକ ଶୋକ ଯୋଗରୁ ଡିପ୍ରେସନ । ପିଲାଙ୍କର ମଧ୍ୟ ଆହୁରି ବହୁ ବିଭିନ୍ନ କାରଣରୁ ଡିପ୍ରେସନ ହୋଇଥାଏ । ସାଧାରଣ ମନ ଖରାପ ଓ ପିଲାଙ୍କ ଡିପ୍ରେସନ ରୋଗ ଭିତରେ ଯେଉଁ ତଫାତ୍ ରହିଛି ସେ ବିଷୟଟି ବର୍ଣ୍ଣନା କରିବାପାଇଁ ଏଠି ଗୋଟିଏ ୧୦ ବର୍ଷ ଝିଅର କେମିତି ରୋଗ ଆରମ୍ଭ ହେଲା ଓ ଶେଷରେ ଭଲ ହେଲା ସେ କଥା କହୁଛି ।

ଝିଅଟିର ୧୦ ବର୍ଷ ବୟସ ବେଳେ ତା'ର ମଝିରେ ମଝିରେ ବାନ୍ତି ହେବା ପ୍ରଥମେ ଆରମ୍ଭ ହେଲା । ପ୍ରଥମେ ୪/୫ ମାସରେ ଥରେ ହେଉଥିଲା, ତା'ପରେ ବଢ଼ି ବଢ଼ି ପ୍ରାୟ ପ୍ରତି ମାସରେ ଥରେ ହେବାରୁ ସେ ହସ୍‌ପିଟାଲରେ ରହିଲା ଓ ତା'ର ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାରର ଡାକ୍ତରୀ ପରୀକ୍ଷା ହେଲା । ଏମିତି ତିନିଥର ବିଭିନ୍ନ ହସ୍‌ପିଟାଲରେ ବିଭିନ୍ନ ବିଶେଷଜ୍ଞ ଡାକ୍ତରମାନେ ଦେଖିଲେ, କିନ୍ତୁ କୌଣସି ମେଡ଼ିକାଲ କାରଣରୁ ଏପରି ବାନ୍ତି ହେବା ଆରମ୍ଭ ହେଉଛି ବୋଲି ବାହାରିଲାନି । ଶେଷରେ ସେମାନେ ପାରିବାରିକ ଚିକିତ୍ସକଙ୍କୁ କହିଲେ ଯେ ଜଣେ ପିଲାଙ୍କ ସାଇକିୟାଟ୍ରିଷ୍ଟ ଏଇ ପିଲାଟିକୁ ଦେଖନ୍ତୁ, ସେ ପିଲାଟିକୁ ଇଣ୍ଟରଭିଉ କରି ବୁଝିଲେ ଯେ–

ସାନ ଭାଇ ଜନ୍ମ ହେଲା ଦିନରୁ ତା'ର ମନ ଦୁଃଖ ହେବା ଆରମ୍ଭ ହୋଇଛି । କାରଣ ମାଆ ପୁଅକୁ ପାଇ ଝିଅକୁ ଆଉ ଭଲ ପାଉ ନାହାନ୍ତି ବୋଲି (ମାଆର କଥାବାର୍ତ୍ତା ଓ ତା' ପ୍ରତି ବ୍ୟବହାରରୁ) ଭାବିଲାରୁ ତା' ମନରେ ବହୁତ ଆଘାତ ହୋଇଛି । ସେ ନିଜକୁ ମାଆର ଆଦର ପାଇବା ପାଇଁ ଯୋଗ୍ୟ ନୁହେଁ ବୋଲି ଭାବୁଛି । ଭାଇ ଜନ୍ମ ହେବା ପରେ ପରେ ଛଅ ବର୍ଷ ବୟସରେ ସେ ସ୍କୁଲରେ ପ୍ରଥମ ଶ୍ରେଣୀରେ ପଢ଼ିଲା । ଝିଅକୁ ପଢ଼ାରେ ଉତ୍ସାହିତ କରିବା ପାଇଁ ମାଆ କହିଲେ– 'ମନଦେଇ ପାଠ ପଢ଼ିବୁ, ସବୁ ବିଷୟରେ ଯେମିତି ପ୍ରଥମ ହେବୁ, ମୋର ସାଙ୍ଗମାନଙ୍କର ପିଲାମାନେ ଯେମିତି ପ୍ରାଇଜ ପାଉଛନ୍ତି ତୁ ସେମିତି ମୋ ପାଇଁ ପ୍ରାଇଜ୍ ଆଣିବୁ ।' ଝିଅ ଘରେ ଓଡ଼ିଆ କୁହେ, ସ୍କୁଲରେ ସମସ୍ତେ ଇଂଲିଶ କୁହନ୍ତି । ଅନ୍ୟ ପିଲାମାନେ ବହୁତ ନର୍ସରୀ ଗୀତ ଜାଣିଛନ୍ତି, ସବୁ ଇଂଲିଶ ଗପ ଆଗରୁ ଜାଣିଛନ୍ତି । ଶିକ୍ଷୟିତ୍ରୀ ପ୍ରଶ୍ନ ପଚାରିଲେ ସେମାନେ ଆଗଭର ହୋଇ ପ୍ରଶ୍ନ ଶୁଣିବା କ୍ଷଣି ଉତ୍ତର ଦେଇ ଦେଉଛନ୍ତି । ଏ ଝିଅଟିକୁ କିଛି ଆସୁନି । ସେ ତେଣୁ ସ୍କୁଲ ଗଲା ପରେ ଆହୁରି ଦବିଗଲା । ସ୍କୁଲରେ ସେ ଭଲ, ଶାନ୍ତ ଓ ନିରୀହ ପିଲା ବୋଲି ପିଲାମାନେ ଓ ସବୁ ଶିକ୍ଷକ, ଶିକ୍ଷୟିତ୍ରୀ ତାକୁ ବହୁତ ଭଲ ପାଆନ୍ତି । ପରୀକ୍ଷାରେ ମଧ୍ୟ ସେ ସେକେଣ୍ଡ ଡିଭିଜନରେ ପାସ୍ କଲା ପରି ନମ୍ବର ରଖେ । ମାତ୍ର ତା'ର ନମ୍ବର ଦେଖି ମାଆ ଅସନ୍ତୁଷ୍ଟ ହେଲାରୁ ସେ କାନ୍ଦି ମନ ଦୁଃଖ କରି ଶୁଏ, ଖାଏ ନାହିଁ, ଘରେ ସାନଭାଇ ସାଙ୍ଗରେ ବାଦ କରେ, କଳି ଲଗାଏ, ଅବୁଝା ହୁଏ ଓ ଏସବୁ ଅବିଗୁଣ ଯୋଗୁଁ ଶାସ୍ତି ପାଇଲେ ଭାବେ, 'ମୋତେ କେହି ଭଲ ପାଆନ୍ତି ନାହିଁ, ମୁଁ ଘରୁ ଚାଲିଗଲେ ଏମାନେ ଖୁସି ହେବେ ।'

ସାନ ଭାଇଟିକୁ ସେ ବହୁତ ଭଲ ପାଏ, କିନ୍ତୁ ମା' ଓ ବାପାର ସ୍ନେହରେ ଭାଇ ତା'ର ପୁରୁଣା ସ୍ଥାନ ଦଖଲ କରି ଏକମାତ୍ର ସ୍ନେହର ପାତ୍ର ହେଲାରୁ ଭାଇ ଉପରେ ତା'ର ବହୁତ ରାଗ ମଧ୍ୟ ରହିଛି । କାହିଁକି ଏପରି ରାଗ ଓ ହିଂସା ତା' ମନରେ ହେଉଛି, ସେକଥା ସେ ନିଜେ ମଧ୍ୟ ବୁଝିପାରେ ନାହିଁ । ମାଆ କଥା ଶୁଣି ସେ ଯେତେ ଭାବିବ ଯେ– 'ଭାଇକୁ ସେ ଏଥର ଖାଲି ଭଲ ପାଇବ ଓ ଜମାରୁ ତା' ଉପରେ ରାଗିବ ନାହିଁ'– ସେକଥା କରିପାରେ ନାହିଁ । ମାଆ ଯେତେବେଳେ ସାନଭାଇ ଓ ତା' ବିଷୟରେ ପାତର ଅନ୍ତର ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତି, ତା'ର ଦେହ ଜଳିଯାଏ ଓ ସେ ରାଗି, କାନ୍ଦି ଜିନିଷପତ୍ର ଫୋପଡ଼ା-ଫିଙ୍ଗା କରି ସେଠାରୁ ଚାଲିଯାଏ; ଅଥଚ ମାଆ ସବୁବେଳେ ବାହାର ଲୋକଙ୍କ ଆଗରେ କୁହନ୍ତି– 'ମୋ ପିଲାମାନେ ଅନ୍ୟ ଘର ପିଲାଙ୍କ ପରି ହିଂସାବାଦ ଶିଖି ନାହାନ୍ତି । ମୋ ପୁଅ ଝିଅ ଜଣେ ଆଉ ଜଣକୁ ଦଣ୍ଡେ ନ ଦେଖିଲେ ରହିପାରନ୍ତି ନାହିଁ । ସେମାନେ ଦୁଇଜଣଯାକ ସାଙ୍ଗ ହୋଇ ଖେଳନ୍ତି, ଅନ୍ୟ ସାଙ୍ଗପିଲା ତାଙ୍କର ଦରକାର ନାହିଁ ।' ମାଆ ଯେ ମିଛ କହୁଛନ୍ତି ତାହା ନୁହେଁ;

ସବୁ ମାଆଙ୍କ ପରି ପିଲାକଳିକୁ ସେ ଅଗ୍ରାହ୍ୟ କରି ପିଲାଙ୍କର ପରସ୍ପର ପ୍ରତି ସ୍ନେହ ମମତାର ଭାବଟାକୁ ବଡ଼ କରି ଦେଖିବାକୁ ଝିଅ ମନରେ କ'ଣ ହେଉଛି, ସେ ବିଷୟରେ ତାଙ୍କର କୌଣସି ଧାରଣା ରହୁ ନାହିଁ । ଝିଅ ଇଆଡ଼େ ଯେତେଥର ଏଭଳି କଥା ଶୁଣେ, ସେ ସରମରେ ମରିଯାଏ । କାରଣ ସେ ଆଦର୍ଶ ଭଉଣୀ ପରି ବ୍ୟବହାର କରିପାରୁ ନାହିଁ ।

ଘରେ ମଧ୍ୟ ପିଲାଙ୍କୁ ନେଇ ବାପା-ମାଆଙ୍କ ଭିତରେ ବାକ୍‌ଯୁଦ୍ଧ ହୁଏ । ବାପା ଝିଅପଟ ଓ ମାଆ ପୁଅପଟ ହୋଇ ବହୁତ ଯୁକ୍ତିତର୍କ କରନ୍ତି । ପିଲାଙ୍କୁ ବଢ଼େଇ ଆସୁନି' କହି ବାପା ରାଗିଲେ ମାଆ କହନ୍ତି– 'ତୁମେ ତ ଘରେ ରହୁନ, ସବୁବେଳେ କାମ ନେଇ ବ୍ୟସ୍ତ, ପିଲାଙ୍କୁ ନିଜେ ଠିକ୍‌ରେ ବଢ଼ଉନ, କିଏ ମନା କରୁଛି କି ?' ବାପା ଓ ମାଆର ଯୁକ୍ତିତର୍କ ଆରମ୍ଭ ହେଲେ ଝିଅ କବାଟ କିଳି ଶୁଏ । ତା'ର ପେଟ କାଟେ ଓ ବାନ୍ତି ଆରମ୍ଭ ହୁଏ । ଝିଅ ଟେଲିଭିଜନରେ ଦେଖୁଛି ଆଜିକାଲି ବାପାମାଆଙ୍କର ଡାଇଭୋର୍ସ ହେଉଛି । ବାପା ମାଆ ଅଲଗା ହୋଇ ଯାଉଛନ୍ତି, ପୁଣି ଆଉଥରେ ନୂଆ ଲୋକକୁ ବାହା ହେଉଛନ୍ତି । ପିଲାଙ୍କର ସଂସାର ଭାଙ୍ଗି ଚୂନା ହୋଇଯାଉଛି । ଏହିପରି ପ୍ରତିଟି ସାଧାରଣ ଘଟଣାରୁ ସେ ବହୁତ ଦୁଃଖ, କଷ୍ଟ ଓ ଚାପ ଅନୁଭବ କରିବାରୁ ତା'ର ଆତ୍ମବିଶ୍ୱାସ ତୁଟିଗଲା, ନିଜକୁ ସେ ଅବାଞ୍ଛିତ ଓ ଉପେକ୍ଷିତ ବୋଲି ଭାବିଲା । ନିଜର ଦୋଷ ଓ ଅବିଗୁଣ ଯୋଗୁଁ ନିଜ ପ୍ରତି ଗଭୀର ବିରାଗ ଜାତ ହେଲା ଓ ଭବିଷ୍ୟତର ସର୍ବନାଶକୁ କେମିତି ଅଟକେଇବ ଜାଣି ନ ପାରି ସେ ଅସୁସ୍ଥ ହୋଇ ପଡ଼ିଲା, ସାଇକିୟାଟ୍ରିଷ୍ଟ୍ ତାକୁ ଯେତେବେଳେ ପଚାରିଲେ, ତୁ କେଉଁଥିରେ ଭଲ କହିଲୁ ? ସେ ଯେତେ ଭାବିଲା, ତା' ମନକୁ କିଛି ଆସିଲା ନାହିଁ । 'ତୋର ଗୋଟାଏ ଭଲ ଗୁଣ କହ !' ସେ ବହୁତ ଭାବି କହିଲା– 'ମୋର କିଛି ମନେ ପଡୁ ନାହିଁ ।' 'ହଉ, ଆଜି କେତେ ତାରିଖ କହ' । କାଳେ ଭୁଲ ହୋଇଯିବ ଭାବି ସେ କହିଲା– 'ମୁଁ ଜାଣେ ନାହିଁ' ।

ବାପା ମାଆ ସବୁ ବିଷୟ ଶୁଣି ଝିଅକୁ ବୋଧଶୋଧ ଦେଲେ, ନିଜ ବ୍ୟବହାର ବଦଳେଇବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କଲେ । ଘରର ପରିସ୍ଥିତି ଅନେକ ବଦଳିଲା, ତଥାପି ତା'ର ବାନ୍ତି ବନ୍ଦ ହେଲା ନାହିଁ । ବର୍ତ୍ତମାନ ଯେକୌଣସି ପରିସ୍ଥିତିରେ ତାକୁ ଛାନିଆ ଲାଗିଲେ ତା'ର ବାନ୍ତି ହେବା ଆରମ୍ଭ ହେଲା । ଶେଷରେ ତାକୁ ଔଷଧ ଦେବାର ଦୁଇ ସପ୍ତାହ ପରେ ବାନ୍ତି ଭଲ ହୋଇଗଲା । ବାନ୍ତି ଭଲ ହୋଇଯିବାରୁ ସେ ଆଗପରି ସପ୍ତାହରେ ତିନିଦିନ ସ୍କୁଲ ନ ଯାଇ ସବୁଦିନ ସ୍କୁଲ ଗଲା । ପଢ଼ାପଢ଼ିରେ ଆଗ ତୁଳନାରେ ଭଲ କଲା । ବର୍ତ୍ତମାନ ତା'ର ବାପା ତାକୁ ଆଉ ପଢ଼ିବାକୁ ତାଗିଦ୍ ନ କରି ନିଜେ ବସି ତା'ର ପଢ଼ାପଢ଼ିରେ ସାହାଯ୍ୟ କଲେ । ବାପାଙ୍କର ସାନ୍ନିଧ୍ୟ, ସାହାଯ୍ୟ ଓ ମନୋଯୋଗ ପାଇ ସେ ମନ ଖୁସିରେ ପଢ଼ିବାକୁ ବସିଲା । ପାଠ ଠିକ୍ କଲେ ବାପାର ସମର୍ଥନ ଓ ପ୍ରଶଂସା ଶୁଣି ଧୀରେ ଧୀରେ ନିଜକୁ ପାରିବାର ପିଲା

ବୋଲି ଭାବିଲା । ମନୋବିଜ୍ଞାନୀଙ୍କର ପରାମର୍ଶ ଅନୁସାରେ ତା'ର ଆତ୍ମନିର୍ଭରଶୀଳ ଭାବ ବଢ଼ାଇବା ପାଇଁ ତାକୁ ସାଙ୍ଗମାନଙ୍କ ସାଙ୍ଗରେ ସାଇକେଲ୍ ଚଢ଼ି ବୁଲିବାକୁ, ପହଁରିବାକୁ, ଏକୁଟିଆ ବସ୍‌ରେ ପାଖ ବଜାରକୁ ଯିବାଆସିବା କରିବାକୁ ଅନୁମତି ମିଳିଲା । ପୂର୍ବେ ଅନ୍ୟ ପିଲାଙ୍କ ସାଙ୍ଗରେ ମିଶିଲେ ଖରାପ କଥା ଶିଖିବ, ଖରାପ ବାଟରେ ଯିବ ବୋଲି ତା'ର ସ୍କୁଲ ସାଙ୍ଗମାନଙ୍କ ସାଙ୍ଗରେ ସେ ସ୍କୁଲ ପରେ ମିଶିବାକୁ ଅନୁମତି ପାଉ ନ ଥିଲା; ବର୍ତ୍ତମାନ ତା'ର ସ୍କୁଲ ସାଙ୍ଗମାନଙ୍କୁ ଘରକୁ ଡାକି ସେମାନଙ୍କ ସହିତ ଚିହ୍ନାପରିଚୟ ହେଲା । ବାପାମାଆ ଦେଖିଲେ ଯେ ତା'ର ସାଙ୍ଗମାନେ ଅନ୍ୟ ଧର୍ମର ଓ ଅନ୍ୟ ଜାତିର ପିଲା ହେଲେ କ'ଣ ହେଲା, ସେମାନଙ୍କର ସ୍ୱଭାବ, ଢଙ୍ଗଢାଙ୍ଗ ସବୁ ଭଲ । ସାଙ୍ଗ ପିଲାମାନଙ୍କ ସହିତ ମିଶିବାରୁ ଝିଅଟି ବହୁତ କଥା ଶିଖିଲା । ମନ ଖୋଲି କଥାବାର୍ତ୍ତା ହେବା ଫଳରେ କେଉଁଟା ତା'ର ଭୁଲ୍ ଓ କେଉଁଟା ତା'ର ବାପାମାଆଙ୍କ ଭୁଲ୍ ଯୋଗୁଁ ହେଉଛି ସେ କଥା ବୁଝିପାରିଲା । ତା'ର ମାଆ ଉପରେ ଯେଉଁସବୁ ଅକାରଣ ଅଭିମାନ ଓ କ୍ଷୋଭ ରହିଥିଲା ସେଗୁଡ଼ିକ କମିଗଲା । ନିଜ ଜୀବନ ବିଷୟରେ ତା'ର ଯେତେ ଅନୁକୂଳ ଅଭିଜ୍ଞତା ବଢ଼ିଲା ସେ ସେତେ ଶୀଘ୍ର ଭଲ ହେବାକୁ ଆରମ୍ଭ କଲା । ଶେଷରେ ତିନି ବର୍ଷ ପରେ ସେ ପ୍ରଥମ ବିଭାଗରେ କୃତିତ୍ୱର ସହିତ ଯେତେବେଳେ ପରୀକ୍ଷାରେ ପାସ୍ କଲା, ସେଦିନ ସେ ପ୍ରାଇଜ୍ ପାଇଲା ବେଳେ ବାପା ଓ ମାଆ ଆନନ୍ଦରେ ଓ ପୂର୍ବ ଦୁଃଖ ମନେ ପକେଇ ବହୁତ କାନ୍ଦିଲେ । ଝିଅଟି ବର୍ତ୍ତମାନ ନାଚରେ ମଧ୍ୟ ନାଆଁ କଲାଣି ।

ଏ ଘଟଣା ରାତାରାତି ହୋଇ ନାହିଁ । ରୋଗ ଆରମ୍ଭ ହେବାର ତିନି ବର୍ଷ ହେବା ପରେ ସେ ଯାଇ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ଭାବରେ ସୁସ୍ଥ ହେଲା । କହିବା ବାହୁଲ୍ୟ ଯେ ଡାକ୍ତରୀ ଔଷଧ, ତା'ର ବାପା, ମାଆ ଓ ସାଙ୍ଗମାନେ ହିଁ ପ୍ରକୃତରେ ତାକୁ ସୁସ୍ଥ କଲେ । ନଚେତ୍ ଅନ୍ୟ ରୋଗୀଙ୍କ ପରି ସେ ହୁଏତ ଦିନେ ଆତ୍ମହତ୍ୟାର ଅନ୍ଧାରୀ ବାଟରେ ଯାଇଥାଆନ୍ତା । ଏ ଝିଅଟି ପରି ଅନେକ ପିଲା ଅଛନ୍ତି, ଯାହାଙ୍କୁ ବାହାରୁ ଦେଖି ଆମେ ସ୍ୱାଭାବିକ ଓ ସୁଖୀ ବୋଲି ଭାବୁ; ମାତ୍ର ସେମାନଙ୍କ ମନ ଭିତରେ ଯେଉଁ ବାତ୍ୟା, ଝଡ଼ ବୋହୁଥାଏ, ସେକଥା ଘର ଲୋକଙ୍କୁ ମଧ୍ୟ ଅଜଣା ।

ଏଥିପାଇଁ ବାପା, ମାଆ, ଶିକ୍ଷକ, ଶିକ୍ଷୟିତ୍ରୀ, ନର୍ସ ଓ ଶିଶୁ ଚିକିତ୍ସକଙ୍କ ପାଇଁ ପିଲାଙ୍କର ଡିପ୍ରେସନ ହେଲେ ଯେଉଁସବୁ ଲକ୍ଷଣ ଦେଖାଯାଏ ସେ ବିଷୟ ଲେଖୁଛି ।

ପିଲାଙ୍କର ଡିପ୍ରେସନ ରୋଗର ନିର୍ଣ୍ଣୟ ହେବାଟା ଏତେ କଷ୍ଟକର ଓ ଜଟିଳ ଯେ କେବଳ ଡାକ୍ତର ବା ମନୋବିଜ୍ଞାନୀ ଏକୁଟିଆ ଏ ରୋଗ ଧରିପାରିବେ ନାହିଁ । ଦ୍ୱିତୀୟରେ ବାହାରୁ ଏ ରୋଗ ଶାରୀରିକ ରୋଗ ପରି ଜଣାଯାଏ ଓ ଭିତରେ ନିସ୍ତେଜ ଓ ବିଷାଦର ଭାବ

ପ୍ରଚ୍ଛନ୍ନ ହୋଇ ରହିଥାଏ । ପିଲାଙ୍କର ପୁଣି ଦେହ ଖରାପ ସହିତ ଦୁଷ୍ଟାମି ମିଶି ରହିଥାଏ । ସେଥିପାଇଁ ପିଲାଠାରେ ନିମ୍ନୋକ୍ତ ଲକ୍ଷଣ ସବୁ ଦେଖାଗଲେ ସ୍କୁଲରେ ଯଦି ମନୋବିଜ୍ଞାନୀ କାଉନ୍‌ସେଲର ହିସାବରେ କାମ କରୁଥାନ୍ତି ତେବେ ତା'ର ଉତ୍କଣ୍ଠା ଓ ଡିପ୍ରେସନର ଭାବ ଅସ୍ୱାଭାବିକ ମାତ୍ରାରେ ଅଛି କି ନାହିଁ ସେକଥା ସେ ପରୀକ୍ଷା କରି ଦେଖିବେ । ଏଇ ଅଧ୍ୟାୟ ଶେଷରେ ପିଲାଙ୍କର ଉତ୍କଣ୍ଠା ଓ ଡିପ୍ରେସନ ଯାଞ୍ଚ କରିବାପାଇଁ ଯାଞ୍ଚପତ୍ର ଦିଆ ହେଉଛି ।

ଲକ୍ଷଣ

ସ୍କୁଲ ଯିବାକୁ ଡର ।

ଆଗ ତୁଳନାରେ ପାଠରେ ଖରାପ କରିବା, ଅମନୋଯୋଗୀ ହେବା ।

ବାପାମାଆଙ୍କୁ ଛାଡ଼ି ରହିବାକୁ ପଡ଼ିଲେ ବହୁତ କନ୍ଦାକଟା କରିବା, ଅବାଧ ହେବା, ରାଗିବା ।

ସାଧାରଣ ଉତ୍କଣ୍ଠାର ଭାବ ବଢ଼ିବା ଏବଂ ମନରେ ଅକାରଣ ଆଶଙ୍କା ଓ ଭୟ ଆସିବା ।

ସବୁ କଥାରେ ଅବାଧ ହେବା, ଜିଦ୍ କରିବା, ଅଝଟ ହେବା, ଅନ୍ୟମାନଙ୍କୁ ବାଡ଼େଇବା ଓ ପୂରା ଅସହଯୋଗ ଭାବ ଦେଖାଇବା ।

ଲୋକ ଦେଖିଲେ ଲୁଚିବା ବା ସାମନାକୁ ଆସି ମୁହଁ ପୋତି ବସିବା, ବହୁତ ଲାଜ କରିବା ବା ଘୋସା ହୋଇ ଶୋଇବା, ସବୁବେଳେ ଅଭିମାନ କରି କାନ୍ଦିବା ।

ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ ଉପରେ ଅତି ନିର୍ଭରଶୀଳ ହୋଇ କଥାଟିଏ କହିବା ପୂର୍ବରୁ କ'ଣ କହିବେ ଜାଣିବା ପାଇଁ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ ମୁହଁକୁ ଅନେଇବା, କ'ଣ ପିନ୍ଧିବେ, କ'ଣ ଖାଇବେ ଏସବୁ ନିଜେ ଭାବି ନ ପାରି ଅନ୍ୟକୁ ପଚାରି ହେବା, ଏକୁଟିଆ ଶୋଇଲେ ଡରିବା, ସ୍କୁଲ ଗଲେ ମଧ୍ୟ ନିଜ କାମ ନିଜେ କରିପାରୁ ନ ଥିବା (ମାଆ ଖୁଆଇଦେବ, ମାଆ ଗାଧୋଇଦେବ ଇତ୍ୟାଦି) ।

ସବୁବେଳେ ରାଗିବା, କଳି ଲଗେଇବା, ବାକ୍‌ବିତଣ୍ଡା କରିବା ଓ ଚିଡ଼ିଚିଡ଼ି ହେବା, ଦଣ୍ଡେ ସ୍ଥିର ହୋଇ ବସି ନ ପାରିବା, ସବୁବେଳେ ଖୁଜୁବୁଜୁ ହେବା କିମ୍ବା ଏହାର ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ବିପରୀତ ଲକ୍ଷଣ ରୂପରେ ଅତି ମାନ୍ଦା ଭାବ, ନିସ୍ତେଜତା ଓ କୌଣସି କାମ କରିବାକୁ ଇଚ୍ଛା ନ କରିବା ।

ସାଧାରଣ କ୍ଷତି ଘଟିଲେ 'ସବୁ ସର୍ବନାଶ' ହୋଇଗଲା ଭାବି ଅତର୍କ ହେବା, ଅତିରିକ୍ତ ଖାଇବା, ସବୁବେଳେ ଖାଉଥିବା କିମ୍ବା ଯାହା ଖାଇବାକୁ ଦେଲେ ଖାଇବା ପାଟିକୁ ଜମାରୁ

ରୁଚୁ ନ ଥିବା, ମୋଟା ହୋଇଯିବାର ଭୟ, (ଦେଖିବାକୁ ପତଳା ଓ ବୟସ ତୁଳନାରେ ବଢ଼ି ନ ଥିବାର ଲକ୍ଷଣ ଥାଇ ମଧ୍ୟ ମୋଟା ହୋଇଯିବ ବୋଲି ଉତ୍କଣ୍ଠିତ ହେଉଥିଲେ) ଅଳ୍ପ ଟିକେ ଖାଇଲେ ପେଟ ପୂରିଗଲା ପରି ଲାଗିଲାରୁ ଖାଇବାକୁ ଅନିଚ୍ଛା, ବାନ୍ତି ଇତ୍ୟାଦି ।

ଘରର ବାତାବରଣ କିପରି ସେକଥା ମଧ୍ୟ ପଚାରି ବୁଝିଲେ ଦେଖିବେ ଯେ ସାଧାରଣତଃ ପୂର୍ବରୁ କେହି ଆତ୍ମହତ୍ୟା କରିଥିବାର ଘଟଣା, ହାଇପୋକର୍ଣ୍ଡିଆ (ସବୁବେଳେ ମୋର ହୃଦ୍‌ରୋଗ ହେଉଛି, କ୍ୟାନସର ହୋଇଛି ବା ଗୋଟିଏ କ'ଣ ଅଜଣା ରୋଗ ହୋଇଛି ବୋଲି ଯେଉଁମାନେ ଭାବନ୍ତି) କିମ୍ବା ଡିପ୍ରେସନରେ ଭୋଗୁଛନ୍ତି ନା ନାହିଁ । ପିଲାମାନେ ଅନେକ ସମୟରେ ଘର ଲୋକଙ୍କୁ ଅନୁକରଣ କରି ତିଳକୁ ତାଳ କରି ଆଶଙ୍କିତ ଓ ଭୀତତ୍ରସ୍ତ ହୁଅନ୍ତି । ଘରେ ବିପଦ ଆପଦ ଘଟିଲେ ବା କାହାର ଦେହ ଖରାପ ହେଲେ ଘରଲୋକଙ୍କଠାରେ କିଭଳି ପ୍ରତିକ୍ରିୟା ଦେଖାଯାଏ, ସେକଥା ପିଲାକୁ ବର୍ଣ୍ଣନା କରିବାକୁ କହିଲେ ଅନେକ କଥା ଜଣାଯାଏ । ଘରେ ବାକ୍‌ବିତଣ୍ଡା ହେଲେ, ମତଭେଦ ଦେଖା ଦେଲେ, ପିଲା ଅମାନିଆ ହେଲେ ଘରଲୋକେ କ'ଣ କରନ୍ତି ସେ ବିଷୟ ମଧ୍ୟ ପଚାରି ବୁଝିଲେ ଘରର ଚଳଣି ଜାଣିହେବ । ଘର ଲୋକଙ୍କର କେଉଁ ପ୍ରକାରର ବ୍ୟବହାରରେ ପିଲା ଚାପ ଅନୁଭବ କରେ ଓ କେଉଁ ପ୍ରକାର ବ୍ୟବହାର ତାକୁ ଆଡ଼୍‌ଜଷ୍ଟ କରିଦିଏ, କ'ଣ ହେଲେ ତା'ର ସଂକୋଚ ଭାବ ବଢ଼େ, କେତେବେଳେ ତା'ର ରାଗ ବଢ଼େ ଓ କେଉଁ ପରିସ୍ଥିତିରେ ତାକୁ ଅସହାୟ ଓ ନିରୁପାୟ ଲାଗେ; ସେସବୁ ଧୀରେ ଧୀରେ କଥା ପ୍ରସଙ୍ଗରେ ପଚାରି ବୁଝିଲେ ଘରର ପରିବେଶ କ'ଣ, ସେକଥା ପରିଷ୍କାର ଭାବରେ ଜଣାଯିବ ।

ବିଷାଦ ରୋଗର ପ୍ରତିକାର ଓ ପ୍ରତିଷେଧ

ଡିପ୍ରେସନର କାରଣ ବିଭିନ୍ନ ହୋଇଥିବାରୁ ତା'ର ଚିକିତ୍ସା ମଧ୍ୟ ବିଭିନ୍ନ ପଦ୍ଧତିର ହୋଇଥାଏ । ମେଡ଼ିକାଲ କାରଣରୁ ଯେଉଁ ଡିପ୍ରେସନ ହୁଏ, ବିନା ଔଷଧରେ ସେ ରୋଗ ଭଲ ହୁଏ ନାହିଁ । କେବଳ ଔଷଧ ଦେଇ ଚିକିତ୍ସା କରିବେ ନା ଇଲେକ୍‌ଟ୍ରିକ୍ ଶକ୍ ଦେବା ଦରକାର, ସେ ବିଷୟ ମଧ୍ୟ ରୋଗର ଅବସ୍ଥା ଉପରେ ନିର୍ଭର କରେ । ଅତି ଗୁରୁତର ଅବସ୍ଥାରେ ଇଲେକ୍‌ଟ୍ରିକ୍ ଶକ୍ ଦେଇ ରୋଗୀକୁ ଚିକିତ୍ସା କରାଯାଏ, କିନ୍ତୁ ଏ ପଦ୍ଧତିରେ ଯେତିକି ସୁବିଧା ଅଛି ସେତିକି ଅସୁବିଧା ଅଛି ।

ଔଷଧ ଖାଇଲେ ଡିପ୍ରେସନର ପ୍ରକୋପ କମେ, ମାତ୍ର ଏହାର ଆନୁଷଙ୍ଗିକ ଉପସର୍ଗ ଯଥା :- ଆଖିକୁ ଜାଲଜାଲୁଆ ଦେଖାଯିବା, ପାଟି ଶୁଖିଯିବା, କୋଷ୍ଠକାଠିନ୍ୟ ଓ ପରିସ୍ରାରେ ଅସୁବିଧା ହୁଏ । ଅନେକଙ୍କର ଦେହରେ ଔଷଧ ନ ଗଲେ ମୁଣ୍ଡ ହାଲୁକା ଲାଗି ପଡ଼ିଗଲା ପରି

ଲାଗେ । ଓଜନ କମିଯିବା ଓ ବହୁତ ନିଦ ହେବାର ଲକ୍ଷଣ ଦେଖାଯାଏ । ଏହାଛଡ଼ା ହାର୍ଟରେଟ ବଢ଼େ ଓ ରକ୍ତଚାପରେ ଗୋଳମାଳ ହେବାର ସମ୍ଭାବନା ଥାଏ ।

ଦ୍ୱିତୀୟରେ ବହୁତ ଡିପ୍ରେସନ ରୋଗୀଙ୍କର ଆତ୍ମହତ୍ୟା ଇଚ୍ଛା ଥିବାରୁ ବେଶି ଔଷଧ ଖାଇଦେଇ ଆତ୍ମହତ୍ୟା କରିବାର ଘଟଣା ରହିଛି । ତେଣୁ ରୋଗୀର ପରିବାର ଓ ତତ୍ତ୍ୱାବଧାରକମାନଙ୍କର ଏ ବିଷୟଟି ଭଲ ଭାବରେ ଜାଣିବା ଦରକାର । ଏପରି ରୋଗୀକୁ ନିଜେ ନିଜର ଔଷଧ ଖାଇବାର ଦାୟିତ୍ୱ ନ ଦେଇ, ଆଉ ଜଣେ ରୋଗୀକୁ ଔଷଧ ଦେବାର ଦାୟିତ୍ୱରେ ରହିଲେ ଭଲ ।

ତୃତୀୟରେ ପ୍ରତି ଲୋକ ପାଇଁ ଔଷଧର ଡୋଜ୍ (ମାତ୍ରା) କେତେ ହବ ସେକଥା ଚିକିତ୍ସକଙ୍କୁ ସ୍ଥିର କରିବାକୁ ପଡ଼େ । ତେଣୁ ଚିକିତ୍ସାର ପ୍ରଥମ ଅବସ୍ଥାରେ ଭିନ୍ନ ଭିନ୍ନ ଡୋଜ୍ ଦେଇ କେଉଁ ଡୋଜ୍‌ରେ ଠିକ୍ କାମ ହେଉଛି ସେକଥା ସ୍ଥିର କରିବାକୁ ସମୟ ଲାଗେ । ରୋଗୀ ଓ ତା'ର ପରିବାରର ଲୋକମାନେ ଏ ଅବସ୍ଥାରେ ହତାଶ ଓ ଅଧୈର୍ଯ୍ୟ ହୋଇପଡ଼ନ୍ତି । ତେଣୁ ତାଙ୍କୁ ଆଶ୍ୱସ୍ତ କରିବା ଦରକାର ଓ ଆତ୍ମହତ୍ୟାର ପ୍ରବଣତା ଥିଲେ ଚିକିତ୍ସା ଆରମ୍ଭ ହେବା ସମୟରେ ମଧ୍ୟ ରୋଗୀକୁ ଜଗିବା ଦରକାର । କାରଣ ଏସବୁ ଔଷଧ କାମ କରିବାକୁ ଦୁଇରୁ ତିନି ସପ୍ତାହ ସମୟ ଲାଗେ ।

ଚତୁର୍ଥରେ ଔଷଧ ଖାଇବା ବନ୍ଦ କଲେ ସାମୟିକ ଭାବରେ କେତେକ ପୁରୁଣା ରୋଗର ଲକ୍ଷଣ ଦେଖାଦିଏ । ରୋଗୀ ଭୟ ପାଇ ଭାବେ ପୁଣି ରୋଗ ଆରମ୍ଭ ହେଲା ଓ ଔଷଧ ଖାଇବା ବନ୍ଦ କରିବାକୁ ଚାହେଁ ନାହିଁ । ମାତ୍ର ଏସବୁ ଔଷଧ ବେଶି ଦିନ ଖାଇଲେ ଦେହରେ କ'ଣ କ୍ଷତି ହୁଏ, ଏ କଥା ରୋଗୀକୁ ବୁଝାଇବା ଦରକାର । ଏହି ସମୟରେ ତା'ର ମନୋବୈଜ୍ଞାନିକ ଚିକିତ୍ସା ଦ୍ୱାରା ଡିପ୍ରେସନକୁ ଆୟତ୍ତ କରିବାକୁ ଶିଖାଇଲେ ଭଲ ଫଳ ମିଳେ ।

ଇଲେକ୍‌ଟ୍ରିକ୍ ଶକ୍ ଦ୍ୱାରା ଚିକିତ୍ସା

ଗୁରୁତର ବିଷାଦ ଅବସ୍ଥାରେ ରୋଗୀର ବାସ୍ତବ ଜ୍ଞାନ ଆଂଶିକ ଭାବରେ ଚାଲିଯାଏ । ଯାହା କଳ୍ପନା କରୁଛି, ସେ ସବୁ ଘଟଣା ବାସ୍ତବ ସତ୍ୟ ପରି ମନେହୁଏ (ଓଡ଼ିଆରେ ଏ ଅବସ୍ଥାକୁ ମତିଭ୍ରମ ବୋଲି କହନ୍ତି), ଔଷଧ ଦେଲେ ଔଷଧ କାମ କରେ ନାହିଁ; ସେତେବେଳେ ଇଲେକ୍‌ଟ୍ରିକ୍ ଶକ୍ ଦେଇ ମୂର୍ଚ୍ଛିତ ଅବସ୍ଥାରେ ବାତ ମାରିଲା ପରି ଅବସ୍ଥା ସୃଷ୍ଟି କରି ରୋଗୀର ଚିକିତ୍ସା କରାଯାଏ । ସାଧାରଣତଃ ୬ ରୁ ୧୫ ଥର ଏପରି ଶକ୍ ଦିଆଯାଇ ରୋଗୀର ଡିପ୍ରେସନ ଦୂର କରିବା ସମ୍ଭବ ହୋଇଥାଏ । କିନ୍ତୁ ଏ ଚିକିତ୍ସାର ଅସୁବିଧା ଅନେକ ।

ଶକ୍ ଯୋଗୁଁ ବାତ ମାରିଲା ପରି ରୋଗୀ ଛାଟିପିଟି ହେବା ଫଳରେ ହାଡ଼ ଭାଙ୍ଗିବା ଓ ହୃତ୍‌ପିଣ୍ଡର କ୍ରିୟାରେ ବ୍ୟାଘାତ ହେବାର ଘଟଣା ବହୁତ ଘଟିଲା । ତେଣୁ ବର୍ତ୍ତମାନ ଇଲେକ୍‌ଟ୍ରିକ୍ ଶକ୍ ଦେବା ପୂର୍ବରୁ ମାଂସପେଶୀ ଶିଥିଳ କରିବା ପାଇଁ ଔଷଧ ଦିଆଯାଏ ଓ ଏନାସ୍‌ଥେସିଆ ଦିଆଯାଏ । ହାଡ଼ ଭାଙ୍ଗିବାର ସମ୍ଭାବନା ସେଥିଯୋଗୁଁ ବହୁତ କମିଯାଇଛି । ଅକ୍‌ସିଜେନ ଦେବାରୁ ହୃତ୍‌ପିଣ୍ଡ ଉପରେ ମଧ୍ୟ କମ୍ ଚାପ ପଡୁଛି । ଏହାଛଡ଼ା ଇଲେକ୍‌ଟ୍ରିକ୍ ଶକ୍ ଦେଲା ପରେ କିଛି ଦିନ ପାଇଁ ସ୍ମୃତିଶକ୍ତି ଚାଲିଯାଏ । ପ୍ରାୟ ସାତ ଆଠ ମାସ ପରେ ରୋଗୀ ପୁଣି ସ୍ମୃତିଶକ୍ତି ଫେରିପାଏ ।

ଏଇ ଚିକିତ୍ସା ପଦ୍ଧତିରେ ଲାଭ ଓ କ୍ଷତି ଉଭୟ ଦିଗଟି ରୋଗୀର ଅଭିଭାବକ ଓ ରୋଗୀ (ବୁଝିବା ଅବସ୍ଥାରେ ଥିଲେ) ଜାଣିବା ଦରକାର । ସେମାନଙ୍କର ବିନାନୁମତିରେ ଏ ଚିକିତ୍ସା କରିବା ଉଚିତ ନୁହେଁ । ନୋବେଲ ପୁରସ୍କାରପ୍ରାପ୍ତ ଲେଖକ ହେମିଂଓ୍ୱେ ଏହି ଚିକିତ୍ସା ପରେ ତାଙ୍କର ସ୍ମୃତିଶକ୍ତି ଚାଲିଯିବାରୁ– 'ମୁଁ ଆଉ ଲେଖିପାରିବି ନାହିଁ' ଭାବି ସଂଜ୍ଞାନରେ ଆତ୍ମହତ୍ୟା କଲେ । ଘର ସଫା କଲା ବେଳେ ଧୂଳିକୁ ଦୂର କରିବା ପାଇଁ ପାଣି ଢାଳିଦେଲେ ଧୂଳି ସିନା ଚାଲିଯିବ କିନ୍ତୁ ଘର କାଦୁଅ ହୋଇଯିବ । ସେହିଭଳି ରୋଗ ଭଲ ହେଲା ପରେ ରୋଗୀ ଯଦି ଅନ୍ୟ ଉପସର୍ଗରେ ପୀଡ଼ିତ ହୋଇ ଆତ୍ମହତ୍ୟା କରେ, ତା'ହେଲେ ତା'ର ରୋଗ ଭଲ ହେବା ଦରକାର କି ନୁହେଁ, ସେ କଥା ଭାବିବା ଉଚିତ ।

ଉପରୋକ୍ତ କାରଣ ପାଇଁ ମୃଦୁ ବା ମଧ୍ୟମ ଅବସ୍ଥାର ଡିପ୍ରେସନରେ ଓ ଜାଗତିକ କାରଣ ପାଇଁ ଡିପ୍ରେସନ ହୋଇଥିଲେ ମନୋବୈଜ୍ଞାନିକ ଚିକିତ୍ସା ପଦ୍ଧତି ଅଧିକତର ନିରାପଦ । ଔଷଧ ସେବନ ଓ ମନୋବୈଜ୍ଞାନିକ ଚିକିତ୍ସା ଏ ଉଭୟ ପଦ୍ଧତିର ସମ୍ମିଳିତ ଚିକିତ୍ସା ରୋଗୀ ପାଇଁ ନିରାପଦ ଓ ଦୀର୍ଘସ୍ଥାୟୀ ହୋଇଥାଏ ।

ମନୋବୈଜ୍ଞାନିକ ଚିକିତ୍ସା କିପରି ହୁଏ ?

ରୋଗ ନିର୍ଣ୍ଣୟ– ରୋଗୀ ଓ ତା'ର ପରିବାରର ଲୋକଙ୍କୁ ଇଣ୍ଟରଭିଉ କଲା ପରେ ରୋଗୀର ଚିନ୍ତାଶକ୍ତି, ଉତ୍କଣ୍ଠା, ଆବେଗ, ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱ, ମନୋଭାବ, ବିବେକ-ବୁଦ୍ଧି, ଯୁକ୍ତି ଅନୁସାରେ ଭାବିପାରିବାର କ୍ଷମତା, ଜୀବନ ବିଷୟରେ ଧାରଣା ଏପରି ମନର ପ୍ରତିଟି ଦିଗକୁ ପରୀକ୍ଷା କରି କେଉଁ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଅସ୍ୱାଭାବିକ ଭାବ ରହିଛି, ସେ ବିଷୟ ନିରୂପଣ ପୂର୍ବକ ରୋଗ ନିର୍ଣ୍ଣୟ କରାଯାଏ । ପ୍ରତିଟି ରୋଗର ସାଧାରଣ ଲକ୍ଷଣ ଓ ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ବିଶିଷ୍ଟ ଲକ୍ଷଣଗୁଡ଼ିକ ଚିହ୍ନିତ କରି ଏ ରୋଗ ଚାପ ନା ଉତ୍କଣ୍ଠା ନା ଡିପ୍ରେସନ ପ୍ରଥମେ ନିର୍ଣ୍ଣୟ କରାଯାଇଥାଏ ଏବଂ ଡିପ୍ରେସନ ହୋଇଥିଲେ କେଉଁ ଶ୍ରେଣୀର ଡିପ୍ରେସନ ସେ ବିଷୟ ମଧ୍ୟ ନିର୍ଣ୍ଣୟ କରନ୍ତି ।

ରୋଗୀର ଶାରୀରିକ ଲକ୍ଷଣ ସମ୍ପର୍କରେ ଧାରଣା

ଡାକ୍ତର ପରୀକ୍ଷାର ରିପୋର୍ଟରୁ ଯାହା ମିଳିଥାଏ, ସେ କଥା କହି ରୋଗୀର କୌଣସି ସାଂଘାତିକ ରୋଗ ହୋଇ ନାହିଁ ବୋଲି ବୁଝାଇ ତାକୁ ପ୍ରଥମେ ଆଶ୍ୱାସ କରନ୍ତି ଓ କାହିଁକି ଏସବୁ ଲକ୍ଷଣ ଦେଖାଯାଉଛି, ତା'ର ଶାରୀରିକ କାରଣ କୁହନ୍ତି । ଏ ଅବସ୍ଥାରେ ତା'ର ରୋଗ ମାନସିକ ବା ଜାଗତିକ କାରଣ ଯୋଗୁଁ ହୋଇଥିଲେ ମଧ୍ୟ ସେ କଥା କହିଲେ ରୋଗୀ ବୁଝିପାରେ ନାହିଁ କି ବିଶ୍ୱାସ କରିପାରେ ନାହିଁ । ତା'ର ଜାଗତିକ ପରିସ୍ଥିତି ଯୋଗୁଁ ଓ ମାନସିକ ଅବସ୍ଥା ଯୋଗୁଁ ଯେଉଁସବୁ ଚାପ ସୃଷ୍ଟି ହୋଇଥାଏ, ସେ ସବୁ କେମିତି କମାଇ ସେ ଟିକେ ବିଶ୍ରାମ ଓ ଆରାମ କରିପାରିବ, ସେ ବିଷୟ ରୋଗୀ ଓ ତା'ର ପରିବାରର ଲୋକ ସହିତ ଆଲୋଚନା କରି ସ୍ଥିର କରନ୍ତି ।

ଘରଲୋକଙ୍କୁ ମଧ୍ୟ ପରିଷ୍କାର ଭାବରେ ବୁଝାନ୍ତି ଯେ 'ରୋଗୀ ନିଜର ଖରାପ ସ୍ୱଭାବ ଯୋଗୁଁ ବା ମନର ଦୁର୍ବଳତା ଯୋଗୁଁ ଏଭଳି ଉତ୍କଣ୍ଠିତ ଓ ବିଷାଦଗ୍ରସ୍ତ ହେଉ ନାହିଁ; ତା'ର ପ୍ରକୃତ ରୋଗ ହୋଇଛି ।' ଅନିଦ୍ରା, କ୍ଳାନ୍ତି, ଅବସନ୍ନତା, ନିସ୍ତେଜ ଭାବ, ଓଜନ କମିଯିବା ଇତ୍ୟାଦି ଲକ୍ଷଣଗୁଡ଼ିକ ଏକତ୍ର ହୋଇ ଦେଖାଗଲେ ରୋଗ ହୋଇଛି ବୋଲି ଜାଣିବା କଥା ।

ରୋଗୀକୁ ରୁଟିନ୍‌ରେ ପକାନ୍ତି

ରୋଗୀର ପ୍ରତିଦିନର ରୁଟିନ୍ କ'ଣ ସେକଥା ବୁଝି ତା'ର ପରିବର୍ତ୍ତନ କରନ୍ତି । ଦିନରେ ସେ କେତେ ସମୟ କାମ ପାଇଁ, କେତେ ସମୟ ବିଶ୍ରାମ ପାଇଁ, କେତେ ସମୟ ମନ ବିନୋଦନ ପାଇଁ ଓ କେତେ ସମୟ ବ୍ୟାୟାମ ବା ଦୈହିକ ପରିଶ୍ରମ କରୁଛି, ସେ କଥା ଦେଖନ୍ତି । ଜୀବନରେ ସମତା ରଖି ଚଳିବାପାଇଁ ଉପାୟ ଭାବିବାକୁ କୁହନ୍ତି । ଯଥା– ଓକିଲ, ଡାକ୍ତର ବା ବ୍ୟବସାୟୀମାନେ ସାଧାରଣତଃ ନିଜ କାମ କମେଇ ପାରୁ ନ ଥିବାରୁ କିଛିଦିନ ଛୁଟି ନେଇ ବୁଲି ଆସିଲେ ବିଶ୍ରାମ ମିଳେ କିମ୍ବା ସ୍ୱାମୀ ସ୍ତ୍ରୀଙ୍କର ଅପଡ଼ ଯୋଗୁଁ ଚାପ ବଢୁଥିଲେ କିଛିଦିନ ପରସ୍ପରଠାରୁ ଅଲଗା ରହିଲେ ଚାପ କମେ । ଏପରି ରୋଗୀଙ୍କର କିନ୍ତୁ ଗୋଟିଏ ରୁଟିନ୍ ଅନୁସାରେ ସବୁଆଡ଼ ଦେଖି ଚଳିବା କଥା । ଏକୁଟିଆ ଛାଡ଼ିଦେଲେ ସେମାନେ ସବୁବେଳେ ନିଜ କଥା, ନିଜ ଦୁଃଖ ବସି ଭାବୁଥିବେ । ସେଥିପାଇଁ ଛୁଟିରେ ଥିଲେ ମଧ୍ୟ ଶାରୀରିକ ପରିଶ୍ରମ କରିବା, ନିର୍ଦ୍ଧାରିତ ସମୟରେ ଉଠିବା, ଗାଧୋଇବା, ଖାଇବା, ପିଇବା, ଶୋଇବା ଓ ବଗିଚା କାମ, ବୁଣାବୁଣି, ଛବି ଆଙ୍କିବା ବା ସେହିପରି ଅନ୍ୟ ହାତକାମ କରିବା ଦରକାର । ହାଲୁକା କାମ କଲେ ଚାପ କମେ ଏବଂ ଅନ୍ୟଥିରେ ମନୋଯୋଗ ଥିବାରୁ ମନର

ଉତ୍କଣ୍ଠା ଓ ଅସ୍ଥିରତା କମେ । ଉତ୍କଣ୍ଠାଗ୍ରସ୍ତ ଓ ଡିପ୍ରେସନ ରୋଗୀଙ୍କୁ ଉପଦେଶ ଦେଲେ ଲାଭ ହୁଏ ନାହିଁ । ସେମାନଙ୍କର କ'ଣ କରିବା ଉଚିତ ବୋଲି ଯେତେ କହିବେ, ସେମାନେ ସେତେ ମୁହଁରେ ବିରକ୍ତ ହେବେ ଓ ରାଗିବେ । ଅଥଚ ମନରେ ଅଭିମାନ, ଅପମାନିତ ଭାବ, ନିଜକୁ ଅଲଗା ଓ ଏକୁଟିଆ ଲାଗିବାର ଭାବ ବଢ଼େ । ସେମାନେ ଭାବନ୍ତି– 'ମୋ ଦେହ ଖରାପ ବୋଲି ଏତେ ଉପଦେଶ ଦେଉଛନ୍ତି, ନିଜ ଦେହ ଖରାପ ହୋଇଥିଲେ ଚହଳ ପଡ଼ିଯାଇଥାଆନ୍ତା ।' ମୋତେ ଦୁର୍ବଳ ଚରିତ୍ର ବୋଲି ଭାବୁଛନ୍ତି । ମୋତେ କେହି ବୁଝିପାରୁ ନାହାନ୍ତି । ଏଭଳି ପ୍ରତିକୂଳ ଭାବନା ବଢ଼ିଲେ ରୋଗ ବଢୁଥିବାରୁ ରୋଗୀକୁ ଉପଦେଶ ଦେବା ଠାରୁ ତା' ସହିତ ପରାମର୍ଶ କଲେ ଭଲ ଫଳ ମିଳେ । କ'ଣ କରିବା ଏ ଅବସ୍ଥାରେ ସମ୍ଭବ ସେ ବିଷୟରେ ତା'ର ମତ ଶୁଣି, ନିଜର ମତ କହି, କ'ଣ କଲେ ଭଲ ହେବ ସେ ବିଷୟ ସ୍ଥିର କରିବା ଦାୟିତ୍ୱ ରୋଗୀକୁ ଦେବା କଥା । ଯିଏ ମନ ସ୍ଥିର କରିପାରୁ ନାହିଁ ବା କରିବା ଅବସ୍ଥାରେ ନାହିଁ; ତା'ହେଲେ ତା'ର ଯାହା କରିବା କଥା, ସେ ସବୁ ଡାକ୍ତର କହିଛନ୍ତି କରିବାକୁ ହେବ କହି ରୋଗୀ ସହିତ ସେମାନେ ସହଯୋଗିତା ଦେଖାଇ ନିୟମ ଅନୁସାରେ କାମ, ବିଶ୍ରାମ, ଖାଇବା, ଶୋଇବା ଇତ୍ୟାଦି କରନ୍ତି ।

ରୋଗୀକୁ ସମବେତ (ଗ୍ରୁପ୍) ଚିକିତ୍ସା ଯୋଗାଇ ଦିଅନ୍ତି

ଏପରି ରୋଗୀଙ୍କୁ ସମାନ ଅଭିଜ୍ଞତା ଓ ଅନୁଭୂତି ଦେଇ ଯାଉଥିବା ଅନ୍ୟ ରୋଗୀଙ୍କ ସହିତ ଏକାଠି କରି ସେମାନଙ୍କର ମନଦୁଃଖ ଓ ଉତ୍କଣ୍ଠାର କାରଣ ପଚାରିଲେ ଅନ୍ୟର ଏହିଭଳି ଅଭିଜ୍ଞତା ଓ ଅନୁଭୂତି ହେଉଛି ଜାଣି, ରୋଗୀ ଆଶ୍ୱସ୍ତି ବୋଧ କରେ । ଜାଗତିକ କାରଣ, ଆର୍ଥିକ ସମସ୍ୟା, ଜୀବନର ପରିସ୍ଥିତି ଓ ଅନ୍ୟ ସହିତ ସମ୍ପର୍କରେ ଗୋଳମାଳ ଥିଲେ ପ୍ରତିଟି ବିଷୟରେ ପ୍ରଶ୍ନ ପଚାରି ପୂର୍ଣ୍ଣାଙ୍ଗ ଆଲୋଚନା ହେଲା ପରେ ରୋଗୀକୁ ବୋଧଶୋଧ ଦେବାକୁ ପଡ଼େ । ଅନ୍ୟ ପକ୍ଷରେ ମନ କଥା ଖୋଲି କହିବାରୁ ଯଦି ମନ ହାଲୁକା ଲାଗେ ଏବଂ ଅନ୍ୟମାନେ ମଧ୍ୟ ଏପରି ଭୋଗୁଛନ୍ତି ଜାଣି– 'ମୁଁ ଅଦ୍ଭୁତ ନୁହେଁ, ମୋ ପରି ଲୋକ ମଧ୍ୟ ଅଛନ୍ତି' ଭାବି ରୋଗୀ ଆଶ୍ୱାସନା ପାଏ, ତା'ହେଲେ ସେ ଆଉଥରେ ମନୋବିଜ୍ଞାନୀଙ୍କ ପାଖକୁ ଆସିବାକୁ ରାଜି ହୁଏ । ନିଜ ପରି ଲୋକଙ୍କ ସହିତ ସାଙ୍ଗ ହେଲାରୁ ଓ ପରସ୍ପରକୁ ସବୁ କଥା କହି ବୁଝେଇପାରିଲାରୁ ତାକୁ ବହୁତ ଭଲ ଲାଗେ । ରୋଗୀର ଉନ୍ନତିର ଲକ୍ଷଣ ବଢ଼ିଲେ ସେ ଭଲ ହୋଇପାରିବ ଭାବି ଆଶାନ୍ୱିତ ହୁଏ । ଏଥିପାଇଁ ମାନସିକ ସମସ୍ୟା ଥିବା ରୋଗୀମାନଙ୍କର ଏପରି ଏକ 'ଏକା ନାଆରେ ବସିଥିବା' ଗୋଷ୍ଠୀ ଦରକାର । ଚିକିତ୍ସା ସରିବା ପରେ ରୋଗୀ ସେତେବେଳେ ହସ୍‌ପିଟାଲରୁ ଘରକୁ ଆସେ, ନିଜର ଚାକିରି ବା

କର୍ମଜୀବନକୁ ଫେରିଯାଏ; ସେତେବେଳେ ଏପରି ଏକ ଗୋଷ୍ଠୀ ସହିତ ଅନ୍ତତଃ ବର୍ଷକ ପାଇଁ ସମ୍ପୃକ୍ତ ରହିଲେ ତା'ର ଯାହା ଛୋଟ ବଡ଼ ସମସ୍ୟା ହୁଏ, ସେ ବିଷୟରେ ଏମାନଙ୍କ ସହିତ ପରାମର୍ଶ କରି, ଏମାନଙ୍କଠାରୁ ବୁଝାମଣା ଓ ସମର୍ଥନ ପାଇ ପୁଣି ନିଜକୁ ଆଶ୍ୱସ୍ତ କରିପାରେ । ମନୋବିଜ୍ଞାନୀଙ୍କ ଛଡ଼ା ଅନ୍ୟମାନେ ମଧ୍ୟ (ପବ୍ଲିକ୍ ହେଲ୍‌ଥ ନର୍ସ, ସମାଜସେବୀ, ସମାଜ କଲ୍ୟାଣ ଅଫିସର, ଶିକ୍ଷକ, ଶିକ୍ଷୟିତ୍ରୀ ସ୍କୁଲ ପିଲାଙ୍କ ପାଇଁ ଯିଏ ହେଲେ) ଏପରି ଏକ ପରସ୍ପରକୁ ସାହାଯ୍ୟ ଓ ସମର୍ଥନ କଲା ପରି ଭୁକ୍ତଭୋଗୀମାନଙ୍କୁ ଏକତ୍ର କରାଇ ସେମାନଙ୍କର ନିଜର ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ସମସ୍ୟାର ଆଲୋଚନା ପାଇଁ ଗୋଟିଏ କେନ୍ଦ୍ର ସ୍ଥାପନା କରିପାରନ୍ତି । ଡିପ୍ରେସନ ରୋଗ ବିଷୟରେ କ'ଣ ନୂଆ ତଥ୍ୟ ବାହାରିଛି, କେଉଁ ପ୍ରକାରର ନୂଆ ଚିକିତ୍ସା ପଦ୍ଧତିରେ ବେଶି ଉପକାର ମିଳୁଛି, ସେସବୁ ବିଷୟ ଏଇ କେନ୍ଦ୍ରରେ ଏକାଠି ହୋଇ ସେମାନେ ଆଲୋଚନା କରିପାରିବେ । ଏପରି ଏକ ସମର୍ଥକ ଗୋଷ୍ଠୀ ସହିତ ନୂଆ କରି ଆରୋଗ୍ୟ ଲାଭ କରିଥିବା ରୋଗୀ ଜଡ଼ିତ ହୋଇ ରହିଲେ ତା'ର ଆଉ ଥରେ ରାଗ ଆରମ୍ଭ ହେବାର ସମ୍ଭାବନା କମେ ।

ଚିକିତ୍ସା ଦ୍ୱାରା ରୋଗୀକୁ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ସୁସ୍ଥ କରିବା ସବୁବେଳେ ସମ୍ଭବ ହୋଇ ନ ଥାଏ

ଯେଉଁମାନଙ୍କଠାରେ ଡିପ୍ରେସନ ହେବାର ସମ୍ଭାବନା ରହିଛି, ସେମାନଙ୍କର ସ୍ୱଭାବ ଓ ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱରେ କେତେକ ଗୁଣର ଅଭାବ ଯୋଗୁଁ ସେମାନେ ସହଜରେ ଏ ରୋଗରେ ଆକ୍ରାନ୍ତ ହେଉଥିବାରୁ କେବଳ ଔଷଧ ଦେଇ ଏ ରୋଗ ଭଲ କରି ହୁଏ ନାହିଁ । ସେଥିପାଇଁ ରୋଗୀକୁ ନିଜର ଚିନ୍ତାଧାରା ଓ ମନୋଭାବ ବଦଳେଇବା ଦିଗରେ ଚେଷ୍ଟା କରିବାକୁ ପଡ଼ିଥାଏ । ନିଜର ଅଭ୍ୟାସ ଓ ଜୀବନଯାତ୍ରାର ଧାରା ବଦଳେଇବାକୁ ପଡ଼େ । ଡିପ୍ରେସନ ରୋଗୀ ଯେତେ ସ୍ୱାବଲମ୍ବୀ ହେବ, ସେତେ ନିଜର ଜୀବନକୁ ସେ ନିଜର ଆୟତ୍ତାଧୀନ କରିପାରିବ ଓ ସେତେ ତା'ର ଉପକାର ହେବ ।

ନିଜର ଆତ୍ମକୈନ୍ଦ୍ରିକ ସ୍ୱଭାବ ବଦଳେଇବା ଲାଗି ସେ ଯେତେ କମ୍ ନିଜର ସମସ୍ୟା ଓ ଦୁଃଖ-ଶୋକ ବିଷୟରେ ଭାବିବ ଓ ଅନ୍ୟକୁ ସାହାଯ୍ୟ ଏବଂ ସମର୍ଥନ ଦେବା ବିଷୟରେ ତତ୍ପର ହେବ, ସେତେ ତା'ର ଆରୋଗ୍ୟ ତ୍ୱରାନ୍ୱିତ ହେବ ।

ନିଜକୁ ମୂଲ୍ୟହୀନ ବୋଲି ଭାବୁଥିବାରୁ ଅନ୍ୟମାନେ ତାଙ୍କୁ ପାସଙ୍ଗରେ ପକାଉ ନାହାନ୍ତି ଭାବି ସେମାନେ ମର୍ମାହତ ହୁଅନ୍ତି । ତେଣୁ ନିଜେ କ'ଣ କରିପାରିଲେ ନିଜକୁ ଏପରି ମୂଲ୍ୟହୀନ ବୋଲି ଭାବିବେ ନାହିଁ, ସେ କଥା ଚିନ୍ତା କରି ଆତ୍ମୋନ୍ନତିର ଚେଷ୍ଟା କଲେ ସେମାନେ ଉପକାର ପାଇବେ ।

ଯେ ନିଜର ସାମାନ୍ୟ ଦୋଷ ବା ଭୁଲ୍ ତ୍ରୁଟିକୁ ଅଗ୍ରାହ୍ୟ କରିପାରେ ନାହିଁ, ସେ ଟିକେ ଭୁଲ୍ ହେଲେ ମର୍ମପୀଡ଼ା ଅନୁଭବ କରେ । ନିଜର ଏହି ଅକ୍ଷମଣୀୟ ମନୋଭାବ ବଦଳେଇପାରିଲେ ସେମାନେ ନିଜର ସାଧାରଣ ଭୁଲ୍ ବା ତ୍ରୁଟି ଯୋଗୁଁ ଏତେ ଅଧୀର ହେବେ ନାହିଁ ।

ଅଧିକାଂଶ ଡିପ୍ରେସନ ରୋଗୀ ପ୍ରଥମେ ସବୁ ଜିନିଷର ଖରାପ ଦିଗଟା ସବୁବେଳେ ଦେଖୁଥିବାରୁ ନିରାଶାବାଦୀ ହୁଅନ୍ତି । ତେଣୁ ସେମାନେ ପ୍ରତିଟି ବିଷୟର ଭଲ ଦିଗଟା ଦେଖିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କଲେ ତାଙ୍କ ମନ ସହଜରେ ଏତେ ଉତ୍କ୍ଷିପ୍ତ ହେବ ନାହିଁ । 'ଘରିଆଡ଼େ ସବୁ ଭୁଶୁଡ଼ି ପଡୁଛି' ଭାବି ଅଯଥାରେ ସେମାନେ ନିରାନନ୍ଦବୋଧ କରିବେ ନାହିଁ ।

ନିଜ ଜୀବନରେ ଯେଉଁମାନେ ଏ ସବୁ ପରିବର୍ତ୍ତନ ଆଣିପାରିଛନ୍ତି, ସେମାନଙ୍କର ଆଉ ଥରେ ରୋଗ ହେବାର ସମ୍ଭାବନା ଅନେକ କମିଯାଉଛି ।

ପ୍ରତିଷେଧ

ଯେକୌଣସି ରୋଗ ଆରମ୍ଭ ହେବାର ପ୍ରଥମ ଅବସ୍ଥାରେ ରୋଗୀକୁ ଉପଯୁକ୍ତ ଚିକିତ୍ସା ମିଳିଲେ ରୋଗ ଭଲ ହେବାର ସମ୍ଭାବନା ବହୁତ ବଢ଼େ । ଡିପ୍ରେସନ ରୋଗ ବିଷୟରେ ମଧ୍ୟ ଏକଥା ପ୍ରଯୁଜ୍ୟ । ଶାରୀରିକ କାରଣରୁ ଡିପ୍ରେସନ ହେଲେ ଡିପ୍ରେସନ ଆରମ୍ଭ ହେବା ପୂର୍ବରୁ ପ୍ରତିଷେଧକ ବ୍ୟବସ୍ଥା ଅବଲମ୍ବନ କରିବା ସମ୍ଭବ ହୋଇ ନ ଥାଏ । ସେଥିପାଇଁ ରୋଗ ଲକ୍ଷଣ ଆରମ୍ଭ ହେଲେ ହେଳା ନ କରି ଅବିଳମ୍ବେ ପ୍ରତିକାରର ବ୍ୟବସ୍ଥା କରିବା କଥା ।

ଯାହାର ପରିବାରରେ ଏ ରୋଗ ଅଛି, ସେ ନିଜ ପରିବାରର କିଶୋର ବୟସର ପିଲାଙ୍କଠାରେ ଡିପ୍ରେସନର ଲକ୍ଷଣ ଦେଖାଯାଉଛି କି ନାହିଁ, ସେ ବିଷୟ ପ୍ରତି ଧ୍ୟାନ ଦେବେ । ପରିବାରରେ ଶୋକ ବା ଦୁଃଖର ଘଟଣା ଘଟିଲେ ଡିପ୍ରେସନ ରୋଗର ଲକ୍ଷଣ ଦେଖାଯାଉଛି କି ନାହିଁ ସେଥିପ୍ରତି ଧ୍ୟାନ ଦେବେ ।

ଘରେ ବା କର୍ମକ୍ଷେତ୍ରରେ ଦୈନନ୍ଦିନ ଚାପ କ୍ରମାଗତ ବଢୁଥିଲେ ମାନସିକ ଓ ଶାରୀରିକ ଚାପ ଲାଘବ କରିବା ଦିଗରେ ତତ୍ପର ହେବେ । କାରଣ ଯାହାର ଏ ରୋଗ ହେବାର ସମ୍ଭାବନା ଅଛି, ଉପରେ ବହୁତ ଚାପ ପଡ଼ିଲେ ତା'ର ଏ ରୋଗ ବାହାରିବ ।

ସ୍ତ୍ରୀଲୋକମାନେ ଯଦି ନିଜର ଋତୁ ଆରମ୍ଭ ହେଲା ବେଳେ ନିଜଠାରେ ଡିପ୍ରେସନର ଲକ୍ଷଣ ଦେଖା ଦେଇଥିଲା ବୋଲି ଅନୁଭବ କରନ୍ତି, ତା' ହେଲେ ସନ୍ତାନ ପ୍ରସବ ସମୟରେ ସତର୍କ ରହିବେ ଓ ନିଜ ଡାକ୍ତରଙ୍କୁ ଏ ବିଷୟଟି ଜଣାଇବେ । ଋତୁ ଶେଷ ହେଲା ବେଳକୁ

ସେମାନଙ୍କର ମନ ଓ ମେଜାଜରେ ବିଚଳିତ ଭାବ ଦେଖାଦେବାର ସମ୍ଭାବନା ରହିଛି ବୋଲି ଜାଣିବେ । ଯଦି ସେତେବେଳେ ଡିପ୍ରେସନର ଲକ୍ଷଣ ଦେଖନ୍ତି ତେବେ ଡାକ୍ତର ପରାମର୍ଶ କରିବେ ।

କେତେକ ଖାଦ୍ୟ ଦେହରେ ଯାଉ ନ ଥିବାରୁ ଅନେକଙ୍କର ଡିପ୍ରେସନ ହେଲା ପରି ପ୍ରତିକ୍ରିୟାମୂଳକ ଲକ୍ଷଣ ଦେଖାଯାଏ । କ'ଣ ଖାଇଲେ ଏପରି ହେଉଛି ଲକ୍ଷ୍ୟ କରି ନିଜର ଖାଇବା ବିଷୟରେ ସାବଧାନ ହେବେ । ସାଧାରଣ ମତରେ ଡିପ୍ରେସନ ରୋଗୀ ଲୁଣ, ଚିନି, ଚାହା, କଫି ଓ ମଦ ଯେତେ କମ୍ ଖାଇବେ; ସେତେ ଭଲ ରହିବେ ।

ଏତ ଗଲା ଶାରୀରିକ କାରଣ ଯୋଗୁଁ ହେଉଥିବା ଡିପ୍ରେସନ ରୋଗରେ ପ୍ରତିଷେଧକ ବ୍ୟବସ୍ଥା, ବର୍ତ୍ତମାନ ପରିସ୍ଥିତି ଯୋଗୁଁ ଯେଉଁ ଡିପ୍ରେସନ ହୁଏ, ସେ ବିଷୟରେ କହୁଛି ।

ଅନେକ ସମୟରେ ଡିପ୍ରେସନ ରୋଗୀ ନିଜ ଜୀବନର ସମସ୍ୟାଗୁଡ଼ିକର ସମାଧାନ କରିବା ପରିବର୍ତ୍ତେ ନିଜ ଅଜ୍ଞାତରେ ନିଜ ପାଇଁ ବହୁତ ସମସ୍ୟା ସୃଷ୍ଟି କରିଥାଏ । ସେଥିପାଇଁ ଏପରି ରୋଗୀଙ୍କୁ କେମିତି ନିଜ ଜୀବନର ସମସ୍ୟା କମେଇ ହବ, କ'ଣ କଲେ ସମସ୍ୟାଗୁଡ଼ିକର ସନ୍ତୋଷଜନକ ସମାଧାନ ହୋଇପାରିବ, ଦୈନନ୍ଦିନ ଚାପ କେମିତି କମାଇବ ଇତ୍ୟାଦି ବିଷୟଗୁଡ଼ିକ ଶିଖାଇଲେ ଆଉ ଥରେ ରୋଗ ବାହାରିବାର ସମ୍ଭାବନା କମେ ।

ନିଜ ଜୀବନର ସମସ୍ୟା କମେଇବାର କେତୋଟି ଉପାୟ ହେଲା–

୧ । ମନର ଭାବ ଓ ଆବେଗକୁ ଅସ୍ୱୀକାର ନ କରି କାହିଁକି ମୋ ମନରେ ଏପରି ଅନୁଭୂତି ହେଉଛି, ଏଭଳି ଆବେଗ ବଢୁଛି, ସେ କଥା ଚିନ୍ତା କରି ବୁଝିବା । ସିଏ ଜାଣେ ଯେ କେଉଁ ଅବସ୍ଥାରେ ତା'ର ମନ ଖରାପ ହୁଏ, ମନରେ ଚିନ୍ତା ଓ ଦକ ବଢ଼େ, କେଉଁ ବିଷୟ ପ୍ରତି ତା'ର ଭୟ ରହିଛି, କେଉଁ ଘଟଣା ତା' ମନରେ ପ୍ରଚଣ୍ଡ ଆଘାତ ଦିଏ, ସେ ଲୋକ ଆଗରୁ ସାବଧାନ ହୋଇ ଜୀବନର ଏଇ ଦିଗଟିକୁ ଧୀରେ ଧୀରେ ନିଜର ଆୟତ୍ତାଧୀନ କରିଥାଏ ।

୨ । ଭୁଲ୍ ବୁଝିବା ଯୋଗୁଁ ଆମ ଜୀବନରେ ବହୁ ସମସ୍ୟାର ଉଦୟ ହୋଇଥାଏ । ସେଥିପାଇଁ ମନୋଭାବର ଆଦାନ ପ୍ରଦାନ (କମ୍ୟୁନିକେଶନ) କେମିତି ସ୍ୱଚ୍ଛନ୍ଦ ଓ ସହଜ ହେବ, ସେ ବିଷୟ ଶିଖିବା ଦରକାର ।

କେଉଁ କାରଣ ଯୋଗୁଁ ନିଜର ମନକଥା ଭରସି କହି ହେଉ ନାହିଁ, ସେ ବିଷୟ ଭାବି ଦେଖିବେ । ଲଜ୍ଜା, କୁଣ୍ଠା, ଭୟ ଓ ଅବିଶ୍ୱାସ ଏଇ ଚାରୋଟି ବିଷୟ ଯୋଗୁଁ ଆମେ ନିଜର ମନୋଭାବ ସରଳ ଭାବରେ ପ୍ରକାଶ କରିପାରୁ ନାହୁଁ । ସେଥିପାଇଁ ପରୋକ୍ଷ ଭାବରେ ବା

ବିଭିନ୍ନ ଇଙ୍ଗିତ ଦ୍ୱାରା ନିଜର ମନୋଭାବ ପ୍ରକାଶ କରୁ । ଅନ୍ୟ ଲୋକ ଆମ ମନ କଥା ବୁଝି ନ ପାରି ଭୁଲ୍ ଅର୍ଥ କରେ ଓ ସେ ଯାହା ବୁଝେ ସେହି ଅନୁସାରେ କାମ କରିବାରୁ ଅନର୍ଥ ଘଟେ । ସମାନ କାରଣରୁ ଆମେ ମଧ୍ୟ ଅନ୍ୟ ଲୋକର ମନୋଭାବ ବୁଝି ନ ପାରି ଭୁଲ୍ ଅର୍ଥ କରି ହଇରାଣରେ ପଡୁ ।

କେବଳ କଥାବାର୍ତ୍ତା ନୁହେଁ, ଅନ୍ୟ ଲୋକର ହାବଭାବ କିମ୍ବା ଢଙ୍ଗଢାଙ୍ଗରୁ ମଧ୍ୟ ଆମେ ତା'ର ମନୋଭାବ ଠଉରେଇବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରି ଅନେକ ସମୟରେ ଭୁଲ୍ ଅର୍ଥ କରିଥାଉ । ତେଣୁ ନିଜେ ଯାହା ବୁଝିଛନ୍ତି, ସେଟା କେତେଦୂର ଠିକ୍, ସେ କଥା ଯାଞ୍ଚ୍ କରି ଦେଖିବେ ।

ଘରେ ବହୁତ ସମୟରେ ଅତି ଅଳ୍ପ କଥାବାର୍ତ୍ତା ଯୋଗୁଁ କେହି କାହାର ମନୋଭାବ ଜାଣିପାରନ୍ତି ନାହିଁ, ପରସ୍ପରର ଅନୁଭୂତି ବିଷୟରେ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ଅନ୍ଧ ହୋଇଥାଆନ୍ତି । ଏପରି କ୍ଷେତ୍ରରେ ଭୁଲ୍ ବୁଝାମଣା ଘଟିଥିଲେ ସେ ବିଷୟଟିର ସମାଧାନ ନ ହୋଇ ବରଂ ଭୁଲ୍ ବୁଝାମଣା ବଢ଼ି ବଢ଼ି ଚାଲେ ଓ ପରିସ୍ଥିତି ଏଭଳି ବିଷମୟ ହୋଇଉଠେ ଯେ ମାନସିକ ଅଶାନ୍ତି ଯୋଗୁଁ ମନରେ ଗଭୀର ନୈରାଶ୍ୟ ଦେଖାଦିଏ । ବେଶି ଦିନ ଏପରି ଚାଲିଲେ ଘୋର ନୈରାଶ୍ୟ ଯୋଗୁଁ ବିଷାଦ ରୋଗ ଆରମ୍ଭ ହୋଇଥାଏ ।

ଅନେକ କ୍ଷେତ୍ରରେ ମଣିଷ ନିଜର ସ୍ୱଭାବ ଓ ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱ ଯୋଗୁଁ ଅନ୍ୟ ଲୋକର କଥାବାର୍ତ୍ତା ଓ ବ୍ୟବହାରର ଭୁଲ୍ ଅର୍ଥ କରନ୍ତି । ତେଣୁ ନିଜର ନିଜନ ସ୍ୱଭାବ ଓ ନୈରାଶ୍ୟବାଦୀ ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱ ଯୋଗୁଁ ଏପରି ଘଟୁଛି କି ନାହିଁ, ସେ କଥା ଯାଞ୍ଚ୍ କରିବେ । ଉଦାହରଣ– ଶାଶୂ ବୋହୂଙ୍କ ବ୍ୟବହାରରେ ମର୍ମାହତ । ସେ ଦିନେହେଲେ କୁହନ୍ତିନି– 'ବୋହୂ, ତୁ ଏଥିରୁ ଟିକେ ଖାଆ ।' ଶାଶୂ ହୁଏତ୍ ଗମ୍ଭୀର ପ୍ରକୃତିର ଲୋକ । ମନର ସ୍ନେହ ଆଦର ସେ ସହଜରେ ପ୍ରକାଶ କରିପାରନ୍ତି ନାହିଁ । ବୋହୂ ହାତରେ ଘରର ଦାୟିତ୍ୱ ଦେଇ ଘରକରଣାରୁ ଦୂରେଇ ହୋଇ ରହିଛନ୍ତି । କାହାରି ଖାଇବା କଥା ବୁଝନ୍ତି ନାହିଁ । ତେଣୁ ବୋହୂ ତ ଘରର ମାଲିକାଣୀ, ତା' ଖାଇବା କାହିଁକି ବା ବୁଝିବେ ? ସବୁ ବ୍ୟବହାର ଓ ସବୁ କଥାବାର୍ତ୍ତାର ଯେ ଭିନ୍ନ ଅର୍ଥ ହୋଇପାରେ, ଏ କଥା ଭାବି ଶିଖିଲେ ମନର ଭୁଲ୍ ଧାରଣା କମେ ।

ନିଜର କେଉଁଠି ଟିକେ ଭୁଲ୍ ହେଲେ– 'ମୁଁ ଏଡ଼ିକି ମୂର୍ଖ ! ଏମିତି ଭୁଲ୍‌ଟା କେମିତି କଲି ?' ଇତ୍ୟାଦି ଆତ୍ମଧିକ୍କାରର ଭାବ ସେମାନଙ୍କ ମନରୁ ପ୍ରଥମେ ଆସୁଥିବାରୁ ସେମାନଙ୍କୁ ନିଜ ସମ୍ବନ୍ଧରେ ଏପରି ବିଶ୍ଳେଷଣ ନ କରି– 'ଭୁଲ୍ ସମସ୍ତଙ୍କର ହୁଏ । ଭୁଲ୍ କଲେ ପ୍ରଥମ କର୍ତ୍ତବ୍ୟ ହେଲା ଭୁଲ୍‌ରେ ସଂଶୋଧନ କରିବା, ନିଜକୁ ଗାଳି ଦେଲେ ବା ମନ ଖରାପ କଲେ ଭୁଲ୍‌ଟା ଆପେ ଆପେ ସୁଧାରି ହେବ ନାହିଁ' ବୋଲି ଭାବିବା ଉଚିତ ।

ସେହିପରି ନିଜେ ଯଦି ସମସ୍ତଙ୍କ ଗୋଡ଼ପୋଛା କନା ପରି ଚଳିବ, ଅନ୍ୟାୟକୁ ଅନ୍ୟାୟ କହିବ ନାହିଁ କି ପ୍ରତିବାଦ କରିବ ନାହିଁ, ତାହାହେଲେ ଅନ୍ୟମାନେ ମଧ୍ୟ ତୁମେ ଅଛ ବୋଲି ଭୁଲିଯିବେ । ସେଥିପାଇଁ ମହାତ୍ମା ଗାନ୍ଧି ଭୀରୁର ଅହିଂସା ଭିତରେ ଯେଉଁ ପାର୍ଥକ୍ୟ ଅଛି, ସେ କଥା ବୁଝାଇ ଭୀରୁର ପ୍ରତିବାଦହୀନ ଅହିଂସା ଆଚରଣ ଯୋଗୁଁ କିପରି ଅନ୍ୟାୟ ଓ ଅତ୍ୟାଚାରର ପ୍ରଶ୍ରୟ ପାଏ, ସେ କଥା କହିଥିଲେ । ବିଷାଦଗ୍ରସ୍ତ ଲୋକ ସ୍ୱଭାବତଃ ଭୀରୁ ବୋଲି ନିଜର ସ୍ୱଭାବକୁ ସହନଶୀଳ, ଶାନ୍ତିପ୍ରିୟ ଇତ୍ୟାଦି ଭଲ ଭଲ ନାଆଁ ଦେଇ ଘୋଡ଼ାଇଥାନ୍ତି, ଅଥଚ ମନରେ କ୍ଷୋଭ ଓ ଅଶାନ୍ତିରେ କୁହୁଳୁଥାନ୍ତି । ଏଥିପାଇଁ ଏସାର୍ଟିଭ୍‌ନେସ ଟ୍ରେନିଂ ବା ନିଜର ନ୍ୟାୟସମ୍ମତ ପ୍ରାଧାନ୍ୟ ହାସଲ କରିବାର ଉପାୟ ସବୁ ଦୁର୍ବଳ ଶ୍ରେଣୀର ଲୋକ ଶିଖିଲେ ସଂସାରରେ ନିଜର ସ୍ଥିତି ରଖିପାରିବେ । ନିଜର ଅସହାୟ, ଦୁର୍ବଳ, ମୂକ ଭାବି ପଛଘୁଞ୍ଚା ଦେବେ ନାହିଁ । ମନରେ ତେଜ ଏମାନଙ୍କର ନ ଥିବାରୁ ମନକୁ ତେଜଶାଳୀ କଲେ ଏପରି ଲୋକଙ୍କର ଲାଭ ହୋଇଥାଏ ।

ଯେଉଁମାନଙ୍କର ନୈରାଶ୍ୟଭାବ ପ୍ରବଳ, ସେମାନଙ୍କୁ ସବୁ ବିଷୟର ଭଲ ଦିଗଟା ପ୍ରଥମେ ଦେଖିବାକୁ ଶିଖାଇଲେ ସେମାନଙ୍କର ନୈରାଶ୍ୟବୋଧ କମେ । ଏଠି ମନେ ରଖିବା କଥା ଯେ ଶୈଶବର ଅଭିଜ୍ଞତା ଯୋଗୁଁ ପରବର୍ତ୍ତୀ ଜୀବନରେ ଆଘାତ ପାଇବାକୁ ଏପରି ଭାବ ତା ମନରେ ଉଦୟ ହୋଇଛି । ବିଶେଷକରି ପିଲା ଭାଷାର ବ୍ୟବହାର ଶିଖିବା ପୂର୍ବରୁ ତା'ର ଯେଉଁସବୁ ଅଭିଜ୍ଞତା ହୋଇଥାଏ, ସେସବୁ ସ୍ମୃତି ଭାଷାହୀନ ଅନୁଭୂତି ରୂପରେ ତା'ମନରେ ସ୍ମୃତି ହୋଇ ରହିଥାଏ । ସେଥିଲାଗି ଉପଦେଶ ଭାଷାଭିତ୍ତିକ ହୋଇଥିବାରୁ ଉପଦେଶ କାମ କରେ ନାହିଁ । ପିଲାଙ୍କୁ ଶିଖାଇଲା ପରି ମୂଳରୁ ଗୋଟି ଗୋଟି କରି ତାକୁ ପ୍ରତିଟି ବିଷୟର ଭଲ ଦିଗଟା ଦେଖାଇବାକୁ ପଡ଼େ । ନିଜ ଜୀବନର ପ୍ରତିକୂଳ ଅଭିଜ୍ଞତା ଅନୁସାରେ ସବୁ ବିଷୟକୁ ନ ଦେଖି ଅନ୍ୟମାନଙ୍କର ଅଭିଜ୍ଞତାରେ ସଂସାରର ରୂପ କଅଣ, ସେ କଥା ଶିଖାଇଲେ ଧୀରେ ଧୀରେ ତା'ର ଦୃଷ୍ଟିଭଙ୍ଗୀ ବଦଳିଥାଏ ।

ଏହିପରି ଜ୍ଞାନ, ଆବେଗ ଓ ଅଭ୍ୟାସ ଏଇ ତିନି କ୍ଷେତ୍ରରେ ତ୍ରୁଟି ଦୂର କରିହେବ । ତେବେ ଯାଇ ଆଉଥରେ ରୋଗ ହେବାର ସମ୍ଭାବନା କମିବ ।

ପିଲାଙ୍କ ଡିପ୍ରେସନ ସ୍କେଲ୍ :

ନିର୍ଦ୍ଦେଶ : ଗଲା ଦୁଇ ସପ୍ତାହ ହେଲା ତୁମକୁ କେମିତି ଲାଗୁଛି ? ତଳେ ପିଲାଙ୍କର ମନର ବିଭିନ୍ନ ଅବସ୍ଥାର ବର୍ଣ୍ଣନା ଅଛି । ତା' ଭିତରୁ କେଉଁ ଗୋଟିକ ତୁମର ବର୍ତ୍ତମାନର ଅବସ୍ଥା ସହିତ ମିଶୁଛି । ଯେଉଁ ଅବସ୍ଥାର ବର୍ଣ୍ଣନା ତୁମର ନିଜ ଅନୁଭବ ସହିତ ସମାନ ରହୁଛି, ସେହି ଅନୁଭୂତି ଅବସ୍ଥା ତଳେ (+) ଚିହ୍ନ ଦିଅ । କେଉଁ ଉତ୍ତରଟା ଦେଲେ ଠିକ୍ ଉତ୍ତର

ହେବ, ସେ ବିଷୟ ନେଇ ଚିନ୍ତା କର ନାହିଁ । ତୁମର ପ୍ରକୃତ ଅନୁଭବ କ'ଣ ତାହା ଭାବିକରି ଲେଖ ।

ଉଦାହରଣ : କେବେ ନୁହେଁ, ବେଳେବେଳେ ପ୍ରାୟ ଏମିତି ଲାଗେ, ସବୁବେଳେ ମୋତେ ସିନେମା ଦେଖିବାକୁ ଭଲ ଲାଗେ + + +

---

୧ । ମୋତେ ଖୁସି ଲାଗେ ।

୨ । ମୁଁ ସ୍କୁଲ କଥା ନେଇ ଭାଳିହୁଏ ।

୩ । ମୋତେ ବହୁତ ଏକୁଟିଆ ଲାଗେ ।

୪ । ମୋତେ ମୋର ବାପା/ମାଆ ଭଲ ପାଆନ୍ତି ନାହିଁ ।

୫ । ମୋତେ ସମସ୍ତେ ଭଲ ପିଲା ବୋଲି ପସନ୍ଦ କରନ୍ତି ।

୬ । ମୋତେ ଲୋକବାକଙ୍କ ସାମ୍ନାକୁ ଆସିବାକୁ ଭାରି ଲାଜ ମାଡ଼େ ।

୭ । ମୋର ମନ ଦୁଃଖ ହୁଏ ।

୮ । ମୋତେ ଟିକକରେ କାନ୍ଦ ମାଡ଼େ ।

୯ । ମୋତେ କେହି ପଚାରନ୍ତି ନାହିଁ ।

୧୦ । ମୋତେ ଅନ୍ୟ ପିଲାଙ୍କ ସହିତ ଖେଳିବାକୁ ଭଲ ଲାଗେ ।

୧୧ । ମୋର ଦେହ ଖରାପ ଲାଗୁଛି ।

୧୨ । ମୋତେ ସମସ୍ତେ ଭଲ ପାଆନ୍ତି ।

୧୩ । ମୋର କୁଆଡ଼େ ଗୋଟାଏ ପଳେଇବାକୁ ମନ ହୁଏ ।

୧୪ । ରାଗିଗଲେ କି ମନ ଖରାପ ଲାଗିଲେ ମୋତେ ନିଜକୁ ବହୁତ କଷ୍ଟ ଦେବାକୁ ଇଚ୍ଛା ହୁଏ ।

୧୫ । ଅନ୍ୟ ପିଲାମାନେ ମୋ ସାଙ୍ଗରେ ମିଶିବାକୁ ଚାହାନ୍ତି ନାହିଁ ।

୧୬ । ବିଭିନ୍ନ କଥାରେ ମୋର ମନ ବ୍ୟସ୍ତ ହୁଏ ।

୧୭ । ମୋତେ ଲାଗେ ସଂସାରରେ କୌଣସି ନ୍ୟାୟ ବିଚାର ନାହିଁ ।

୧୮ । ମୋତେ ହାଲିଆ ଲାଗେ ।

୧୯ । ମୋତେ ଲାଗେ– ମୁଁ ପ୍ରକୃତରେ ଗୋଟାଏ ଖରାପ ପିଲା ।

୨୦ । ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ ପରି ମୁଁ ଭଲ ନୁହେଁ ।

୨୧ । କ୍ଲାସରେ ପଢ଼ାରେ ମୁଁ ମନ ଦେଇପାରେ ନାହିଁ ।

୨୨ । ନିଜ କଥା ଭାବିଲେ ମୋର ମନ ଖରାପ ଲାଗେ ।

୨୩ । ମୋତେ ଅନ୍ୟ ପିଲାଙ୍କ ସାଙ୍ଗରେ ଗପସପ କରିବାକୁ ଭଲ ଲାଗେ ।

୨୪ । ରାତିରେ ମୋର ଭଲ ନିଦ ହୁଏ ନାହିଁ ।
୨୫ । ମୋତେ ମଜା କରିବାକୁ ଭଲ ଲାଗେ ।
୨୬ । ମୁଁ ବହୁତ ଚିନ୍ତାରେ ଅଛି ।
୨୭ । ମୋର ପେଟ ବଥା ହୁଏ ।
୨୮ । ମୋତେ କିଛି ଭଲ ଲାଗୁ ନାହିଁ ।
୨୯ । ମୁଁ ଯେତେ ଯାହା କଲେ ମଧ୍ୟ କିଛି ବଦଳିବ ନାହିଁ ।
୩୦ । ମୁଁ ମନଫୂର୍ତ୍ତିରେ ଅଛି ।

ବାରରୁ ଷୋହଳ ବର୍ଷ ବୟସର ପିଲାମାନେ ଏ ପ୍ରଶ୍ନଗୁଡ଼ିକର ଉତ୍ତର ନିଜେ ଲେଖିପାରିବେ । ୮ ରୁ ୧୨ ବର୍ଷ ବୟସର ପିଲାଙ୍କୁ ଇଣ୍ଟରଭିଉ କଲା ବେଳେ କଥା ପ୍ରସଙ୍ଗରେ ଏସବୁ ବିଷୟ ପଚାରି ପ୍ରଶ୍ନକର୍ତ୍ତା ନିଜେ ଉତ୍ତର ପୂରଣ କଲେ ଭଲ ହେବ । କାରଣ ସାନ ପିଲାମାନେ କେଉଁ ସମୟରେ, କେଉଁ ଅବସ୍ଥାରେ, କାହା ସହିତ ଥିଲାବେଳେ କିମ୍ବା କ'ଣ ହେଲେ ଏମିତି ଲାଗେ ବୁଝି ନ ପାରି ଅନ୍ଦାଜରେ ଗୋଟାଏ ଗୋଟାଏ ଜାଗାରେ ଛକି ଚିହ୍ନ ଦେଇ ଦିଅନ୍ତି । ୮ ବର୍ଷରୁ ସାନ ପିଲାଙ୍କୁ ପରୀକ୍ଷା କଲେ କୁଣ୍ଢେଇ ଖେଳ ମାଧ୍ୟମରେ (ପରିବାର ବିଷୟକ ଘଟଣା ହେଲେ ବାପା, ମାଆ, ଭାଇ-ଭଉଣୀ, ଜେଜେମା' ଇତ୍ୟାଦି କୁଣ୍ଢେଇଗୁଡ଼ିକୁ ନେଇ ପିଲା ଖେଳିଲା ବେଳେ କିଏ କାହାକୁ ଗେହ୍ଲା କରେ, କିଏ ମାରେ, କିଏ କଳି ଲଗାଏ, କିଏ ମନ ଖରାପ କରେ– ଏଭଳି ପଚାରିଲେ ସାନ ପିଲାଙ୍କର ମନର ବିଷଣ୍ଣ ଅବସ୍ଥା, ଘରେ ତା'ର କେଉଁ ପ୍ରକାର ସ୍ଥିତି, ଭାଇଭଉଣୀ ଓ ବାପାମାଆଙ୍କ ସହିତ କେଉଁ ପ୍ରକାର ସମ୍ପର୍କ ଜାଣି ହେବ । ସେହିଭଳି ହସିଲା କଣ୍ଢେଇ ଓ ମନ ଦୁଃଖରେ ବସିଥିବା କଣ୍ଢେଇ ଦେଖେଇ ପଚାରିଲେ– 'ତୋ ପରି କିଏ ?' ପିଲା ପ୍ରାୟ ଠିକ୍ ଉତ୍ତର ଦିଅନ୍ତି । ସେହିପରି ସ୍କୁଲରେ କ'ଣ ଅସୁବିଧା ହେଉଛି ବୁଝିବାକୁ ଚାହିଲେ ଶିକ୍ଷକ ପିଲା କ୍ଲାସରୁମ୍ କରି ତାକୁ ଖେଳିବାକୁ କହିଲେ ତା'ର ଖେଳ ଦେଖି ମଧ୍ୟ ଅନେକ କଥା ଜାଣିହୁଏ ।) ପିଲାଙ୍କର ଡିପ୍ରେସନର ବିଭିନ୍ନ ଲକ୍ଷଣ ଅଛି କି ନାହିଁ ଜାଣିହୁଏ ।

ଏଇ ଯାଞ୍ଚ ପତ୍ରର ଉତ୍ତର ପଢ଼ି ପିଲାର ମନର ଅବସ୍ଥା କେତେ ସ୍ୱାଭାବିକ ଓ କେତେ ଅସ୍ୱାଭାବିକ ସେ କଥା ଠିକ୍ ଭାବରେ ଜାଣିବା ଉଚିତ ନୁହେଁ । କେବଳ ଯାହାର ବହୁତ ବେଶି ମନ ଖରାପ ଥିଲା ପରି ଉତ୍ତର ପଢ଼ି ଜଣାଯାଉଛି, ତାକୁ ମନୋବୈଜ୍ଞାନିକଙ୍କୁ ଦେଖାଇବା ଦରକାର । ଅନ୍ୟମାନଙ୍କର ମନ ବୁଝି ମନ ଖରାପ କେମିତି ଭଲ ହେବ, ତା'ର ବ୍ୟବସ୍ଥା କଲେ ପିଲାମାନେ ସହଜରେ ଭଲ ହୋଇଯାଆନ୍ତି ।



ଆଧୁନିକ ଜୀବନରେ ମଦର ବ୍ୟବହାର ଓ ଅପବ୍ୟବହାର

କାହିଁକି ମଣିଷ ନିଶା ଖାଏ ?

ଯେ ମଦ ଖାଏ, ତାକୁ ପଚାରିଲେ ଶୁଣିବେ ଯେ– ମନ ଭଲ ଲାଗିବ ବୋଲି, ଦେହ ଭଲ ଲାଗିବ ବୋଲି, ମଉଜ କରିବାପାଇଁ, କର୍ମଦକ୍ଷତା ବଢ଼ାଇବା ପାଇଁ କିମ୍ବା କାଳେ କିଏ ତାକୁ ବାରିଦେବେ ବା ପାସଙ୍ଗରେ ପକେଇବେ ନାହିଁ ଇତ୍ୟାଦି ବିଭିନ୍ନ କାରଣ ଯୋଗୁଁ ସେମାନେ ଟିକେ ପିଅନ୍ତି ।

ଦିଲ୍ଲୀରୁ ବଡ଼ସାହେବ ପରିଦର୍ଶନରେ ଆସୁଛନ୍ତି । ମୋର ଦାୟିତ୍ୱ ହେଲା ତାଙ୍କୁ ଏୟାରପୋର୍ଟରୁ ଆଣିବା । ମୋତେ ନର୍ଭସ ଲାଗୁଛି । ଅଛ ଟିକେ ହୁଇସ୍କି ପିଇଲି । ଦେହଟା ଭଲ ଲାଗିଲା । ମନରେ ଦମ୍ଭ ବଢ଼ିଲା ।

ଚାକିରିଟା ଶେଷ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ହେଲାନି । ଏଥରକୁ ମିଶେଇ ପଚିଶଥର ଇଣ୍ଟରଭିୟୁ ପାଇଁ ଗଲିଣି । ଘରେ ଶୁଣିଲେ କହିବେ– 'ତୁ ମନ ଦେଇ ଚେଷ୍ଟା କରୁନୁ ।' ମୁଁ କ'ଣ ଚେଷ୍ଟା କରୁନି ? ମନଟା ମୋର ଏତେ ଖରାପ, କାହାକୁ ମୁହଁ ଦେଖାଇବାକୁ ମନ ହେଉ ନାହିଁ । ରମେଶ ମୋତେ ଷ୍ଟେସନରେ ଦେଖି ତା' ଘରକୁ ଡାକିଲା । ଆମେ ବସି ଦୁଃଖସୁଖ ହେଲୁ । ବିଅର ପିଇଲୁ, ମନଟା ଟିକେ ହାଲୁକା ହେଲା । ସେ ଗୋଟାଏ ଚାକିରି ଖବର ଦେଲା । ପୁଣି ସକାଳ ହେବ; ପୁଣି ଚାକିରି ଖୋଜିବି ।'

ପରିବର୍ତ୍ତନଶୀଳ ସାମାଜିକ ଓ ଆର୍ଥନୀତିକ ପରିସ୍ଥିତି ଯୋଗୁଁ ମନରେ ଯେତେ ଚାପ, ଉତ୍କଣ୍ଠା ଓ ନିଷ୍ଫଳତାର ଭାବ ବଢ଼ିବ, ସେତେ ମନର ଭାର ଲାଘବ କରିବା ପାଇଁ ଲୋକ ନିଶା ଓ ମାଦକ ଦ୍ରବ୍ୟ ବ୍ୟବହାର କରିବାକୁ ମନ ବଳାଇବେ । ସବୁ ଯୁଗରେ ଏପରି ଘଟିଛି ।

ଅତି ପ୍ରାଚୀନ କାଳରୁ ଯେଉଁଦିନରୁ ମଣିଷ ଚେର, ମୂଳ, ଲତାପତ୍ରରୁ ଔଷଧ ବ୍ୟବହାର କରି ରୋଗ ଭଲ କରିଛି, ଯନ୍ତ୍ରଣାର ଲାଘବ କରିପାରିଛି, ଦେହର କ୍ଷତ ଦୂର କରିଛି, ସେଇଦିନରୁ ସେ ନିଶା ମାଦକ ଦ୍ରବ୍ୟକୁ ଔଷଧରୂପେ ବ୍ୟବହାର କରିଛି ଓ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ସମସ୍ୟା ଯୋଗୁଁ ଅତିରିକ୍ତ ବ୍ୟବହାର କରି କୁଫଳ ମଧ୍ୟ ଭୋଗିଛି ।

ସୋମ ରସ ବଳ, ବୀର୍ଯ୍ୟ ଓ ତେଜବର୍ଦ୍ଧକ ବୋଲି ସୋମଲତାର ରସରୁ ପାନୀୟ ତିଆରି କରି ବ୍ୟବହାର କରିବା ବିଷୟରେ ଋଗ୍‌ବେଦରେ ଉଲ୍ଲେଖ ହୋଇଛି ।

ପରବର୍ତ୍ତୀ ଯୁଗରେ ଯେତେବେଳେ ମହୁରୁ ସୁରାସାର ବା ଆଲ୍‌କୋହଲ ତିଆରି ହେଲା, ସେତେବେଳେ ଯୋଦ୍ଧାମାନେ ମଧୁ ବା ମାଧ୍ୱୀ ପିଇବାର ଘଟଣା ପୁରାଣରେ ଉଲ୍ଲେଖ ହୋଇଛି । ସଂସ୍କୃତରେ ମଦ ଦୋକାନକୁ ମଧୁଶାଳା ଓ ଯେ ପରିବେଷଣ କରେ ସେଭଳି ସ୍ତ୍ରୀଲୋକଙ୍କୁ ମଧୁଶାଳିନୀ ଓ ଏପରି ଉତ୍ତେଜିତ ପାନୀୟକୁ 'ମଧୁ' ବୋଲି ଆଖ୍ୟା ଦିଆଯାଇଛି । ଉଦାହରଣ– ମହିଷାସୁରକୁ ଠିକ୍ ମାରିବା ପୂର୍ବରୁ ଦେବୀ କହିଲେ–

'ଗର୍ଜ ଗର୍ଜ କ୍ଷଣଂ ମୂଢ଼ ମଧୁ ଯାବତ୍ ପିବାମ୍ୟହମ୍ ।
ମୟା ତ୍ୱୟି ହତେଽତ୍ରୈବ ଗର୍ଜିଷ୍ୟନ୍ତ୍ୟାଶୁ ଦେବତାଃ ।। ୩୮ ।।

(ମହିଷାସୁର ବଧଃ ।। ତୃତୀୟ ଅଧ୍ୟାୟ, ଚଣ୍ଡୀ)

ମହାଭାରତ, ଭାଗବତ, ହରିବଂଶ ଇତ୍ୟାଦିରେ ବଳରାମ, ସାତ୍ୟକି, କୃତବର୍ମା ପରି ଯାଦବ ଯୋଦ୍ଧାମାନେ ଯୁଦ୍ଧରେ କିପରି ମାଧ୍ୱୀ ପିଇ ତେଜୀୟାନ ହୋଇ ଲଢୁଥିଲେ ଓ ଶେଷରେ ଅତ୍ୟଧିକ ସୁରାର ବ୍ୟବହାର ଯୋଗୁଁ କିପରି ଯଦୁବଂଶ ଧ୍ୱଂସ ହେଲା, ସେକଥା ବିସ୍ତାରିତ ଭାବରେ ବର୍ଣ୍ଣିତ ହୋଇଛି । ଆଦିକାଳରୁ ସୁରା ଔଷଧ ରୂପରେ ବ୍ୟବହୃତ ହୋଇଛି (ମୃତସଞ୍ଜୀବନୀ ସୁଧା, ଦ୍ରାକ୍ଷାରିଷ୍ଟ, ଅଶୋକାରିଷ୍ଟ, ଏସବୁ କବିରାଜୀ ଔଷଧରେ ସୁରାସାର ବା ଆଲ୍‌କୋହଲ ଅଛି) । ତେଜବର୍ଦ୍ଧକ, ବଳବର୍ଦ୍ଧକ ଓ କାମୋଦ୍ଦୀପକ ହିସାବରେ ବ୍ୟବହୃତ ହୋଇଛି ଏବଂ ଯନ୍ତ୍ରଣା ନିବାରକ ରୂପରେ ଋପ, ଉତ୍କଣ୍ଠା ଓ ହୃଦ୍‌ତାପ ଦୂର କରିବାପାଇଁ ମଧ୍ୟ ବ୍ୟବହୃତ ହୋଇଛି । ଏଇଟା ହେଲା ତା'ର ଲୋଭନୀୟ ରୂପ; ମଦର ଆର ରୂପଟା ହେଲା ସର୍ବନାଶକ ରୂପ– ଯେତେବେଳେ ନିଶାର ଅଭ୍ୟାସ ଛାଡ଼ି ନ ପାରି ଧୀରେ ଧୀରେ ନିଶ୍ଚିତ ମୃତ୍ୟୁ ପଥରେ ନିଶାସକ୍ତ ହୋଇ ଆଗେଇ ଋଲେ, ଫେରି ପାରେନି କି ନିଜକୁ ରୋକିପାରେ ନାହିଁ । ନିଶାଗ୍ରସ୍ତ ଜୀବନରେ ଭୟାବହ ପରିଣତି ଦେଖିଲେ ମଧ୍ୟ ଭାବେ ମୋର ଏମିତି ହେବ ନାହିଁ ।

ମୋର ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ଜୀବନରେ ଜଣେ ଆତ୍ମୀୟ ଓ ଆଉ ଜଣେ ଘନିଷ୍ଠ ବନ୍ଧୁଙ୍କର ଏପରି ମୃତ୍ୟୁ ପଥ ଯାତ୍ରା ମୁଁ ନିଜେ ପ୍ରତ୍ୟକ୍ଷ କରିଛି । ଦୁଇଜଣଯାକ ଡିପ୍ରେସନ ଭୋଗୁଥିଲେ ।

ଦୁଇଜଣଯାକ ଉଚ୍ଚଶିକ୍ଷିତ, ପ୍ରତିଭାଶାଳୀ ଓ ବୁଦ୍ଧିମାନ୍। ମାତ୍ର କେବେ ବି ନିଜର ଡିପ୍ରେସନ ଯୋଗୁଁ ଚିକିତ୍ସକଙ୍କ ପାଖକୁ ଯାଇ ନାହାନ୍ତି କିମ୍ବା ମଦ ଛାଡ଼ିବା ଲାଗି ଚିକିତ୍ସା ଖୋଜି ନାହାନ୍ତି। କାରଣ ସେମାନେ ଆମ ସମାଜର ସବୁ ଲୋକଙ୍କ ପରି ମଦ୍ୟପଙ୍କୁ ଅତି ଘୃଣାର ଚକ୍ଷୁରେ ଦେଖୁଥିବାରୁ ନିଜର ଏପରି ଆସକ୍ତି ଅଛି ବୋଲି ନିଜ ଆଗରେ ମଧ୍ୟ ସ୍ୱୀକାର କରୁ ନ ଥିଲେ। ତାଙ୍କର ଧାରଣା ଥିଲା ଯେ ସେ ସଂଯତ ଭାବରେ ମଦ ପିଅନ୍ତି, ତେଣୁ ବରାବର ପିଇଲେ କ୍ଷତି କ'ଣ? ଯେତେବେଳେ ଇଚ୍ଛା ହେବ ଛାଡ଼ି ଦେବେ। ସେ କ'ଣ ମଦୁଆ ଯେ ମଦ ଛାଡ଼ି ରହିପାରିବେ ନାହିଁ? ଆମେ କେହି ତାଙ୍କୁ ଫେରାଇପାରିଲୁ ନାହିଁ। ମୋର ଧାରଣା ସେ ଯଦି ମଦ ଓ ନିଶା ବିଷୟରେ ସବୁ ତଥ୍ୟ ଜାଣିଥାଆନ୍ତେ ଓ କେଉଁ ପ୍ରକାର ଲୋକଙ୍କର ନିଶାଖୋର ହେବାର ବେଶି ସମ୍ଭାବନା ଅଛି ବୁଝିଥାଆନ୍ତେ, ତାହାହେଲେ ଅଳ୍ପ ବୟସରେ, ସମୟ ହେବାର ପୂର୍ବରୁ ସେମାନଙ୍କର ଅପମୃତ୍ୟୁ ଘଟି ନ ଥାନ୍ତା। ସେମାନଙ୍କ କଥା ମନେ ପକାଇ ଭାରାକ୍ରାନ୍ତ ହୃଦୟରେ ମୁଁ ଆଜି ଏଇ ବହିର ଶେଷ ଅଧ୍ୟାୟ ଲେଖୁଛି।

ଯେଉଁମାନେ ନିଶା ଖାଆନ୍ତି, ସେମାନେ ସମସ୍ତେ ନିଶାଖୋର ହୁଅନ୍ତି ନାହିଁ। କେତେକ ଲୋକ ପ୍ରୟୋଜନ ଅନୁସାରେ ନିଶା ଖାଆନ୍ତି ଓ ନ ଖାଇ ମଧ୍ୟ ରହିପାରନ୍ତି। ଆଉ କେତେକ ଲୋକ ମଦ ବା ନିଶା ଖାଇଲେ ସେ ଅଭ୍ୟାସ ଛାଡ଼ିପାରନ୍ତି ନାହିଁ। ଭିନ୍ନ ଭିନ୍ନ ମଣିଷ ଉପରେ ନିଶାର ପ୍ରଭାବ ଭିନ୍ନ ଭିନ୍ନ ହୋଇଥିବାରୁ ଏଠି ପ୍ରଥମେ ମଦ ଓ ପରେ ଅଫିମ, ଗଞ୍ଜା, ଭାଙ୍ଗ ଓ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଔଷଧ ବଟିକାର ଅପବ୍ୟବହାର ଓ କେଉଁ ପ୍ରକାର ଲୋକ ନିଶା କରନ୍ତି ସେକଥା ଲେଖୁଛି। ପରେ ଚିକିତ୍ସା, ପୁନର୍ବାସନ ଓ ପ୍ରତିଷେଧ ବ୍ୟବସ୍ଥାର ଆଲୋଚନା କରିବି।

କି ପ୍ରକାର ପାନୀୟକୁ ମଦ ବୋଲି କହିହେବ

ଯେଉଁ ପାନୀୟରେ ସୁରାସାର ବା ଆଲ୍‌କୋହଲ୍ ଅଛି, ସେଇ ଶ୍ରେଣୀର ସବୁପ୍ରକାର ପାନୀୟକୁ ମଦ ବୋଲି ଧରାଯାଏ। ତାଡ଼ି, ହାଣ୍ଡିଆ, ମହୁଲ ମଦ ଇତ୍ୟାଦି ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାରର ଦେଶୀ ମଦ ଏବଂ ବିଅର, ହୁଇସ୍କି, ରମ୍, ଜିନ୍, ବ୍ରାଣ୍ଡି ଏବଂ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାରର ୱାଇନ ଯଥା ଶେରୀ, ପୋର୍ଟ ଶ୍ୟାମ୍ପେନ ଇତ୍ୟାଦି ସୁରାସାର ଥିବା ପାନୀୟ ହେଉଛି ମଦ। କେଉଁଥିରୁ ତିଆରି ହୋଇଛି (ଶସ୍ୟ ନା ଅଙ୍ଗୁର ପରି ଫଳ), କେଉଁ ଉପାୟରେ ତିଆରି ହୋଇଛି (ଫାରମେଣ୍ଟେସନ ଅର୍ଥାତ୍ ଅଳ୍ପ ପଚେଇ ବା ଡିଷ୍ଟିଲେସନ ଅର୍ଥାତ୍ ବିଶୋଧିତ କରି ନିର୍ଯ୍ୟାସ କାଢ଼ି) ଏବଂ କେତେ ପରିମାଣରେ ସୁରାସାର ବା ଆଲକୋହଲ ଅଛି ସେକଥା ବିଚାର କରି ମଦର ଶ୍ରେଣୀ ବିଚାର କରାଯାଏ। ମାତ୍ର ମଣିଷର ଶରୀର ଉପରେ ଏସବୁ ପାନୀୟର ପ୍ରଭାବ ସମାନ ହୋଇଥାଏ।

ମଦ ପିଇଲା ପରେ ପେଟରେ ପାନୀୟ ପହଞ୍ଚିଲା କ୍ଷଣି ଶତକଡ଼ା କୋଡ଼ିଏ ଭାଗ ରକ୍ତରେ ମିଶିଯାଏ ଓ ଅଶୀ ଭାଗ ପେଟର ଅନ୍ତନାଡ଼ି ବାଟେ ଗଲା ବେଳେ ରକ୍ତରେ ମିଶେ । ରକ୍ତରେ ଆଲ୍‌କୋହଲ୍‌ର ପରିମାଣ ବଢ଼ିବା ଅନୁସାରେ ମଣିଷର ବ୍ୟବହାର, କଥାବାର୍ତ୍ତା, ଚିନ୍ତାଶକ୍ତି ଓ ମନର ଆବେଗ ପ୍ରଭାବିତ ହୁଏ ଓ ରକ୍ତରେ ଆଲ୍‌କୋହଲ୍‌ର ପରିମାଣ ବହୁତ ବଢ଼ିଗଲେ ଏଇ ପ୍ରତିଟି କ୍ଷେତ୍ରରେ ବିଭ୍ରାଟ ଘଟେ । ତା'ର ବାସ୍ତବ ଜ୍ଞାନ ଆଂଶିକ ଭାବରେ ଚାଲିଯାଏ, କଥାରେ ଜଡ଼ତା ଦେଖାଯାଏ, ପାଦ ଠିକ୍ ଭାବେ ପକାଇ ନ ପାରିବାରୁ ଟଳମଳ ହୋଇ ଚାଲେ । ମନର ସଙ୍କୋଚ କମିଗଲାରୁ ମଦ୍ୟପ ବହୁତ ଆନନ୍ଦ ପ୍ରକାଶ କରେ । ନ ହେଲେ ଅସମ୍ଭବ ଭାବରେ ରାଗି ମାରପିଟ କରିବାକୁ ବାହାରେ କିମ୍ବା ଅତି ମନଦୁଃଖରେ କାନ୍ଦେ ଅଥବା ଅଶାଳୀନ ଲାଳସାର ଭାବ ଅକୁଣ୍ଠ ଭାବରେ ପ୍ରକାଶ କରେ । ଏଇ ଅବସ୍ଥାକୁ ସାଧାରଣତଃ ମାତାଲ ଅବସ୍ଥା ବୋଲି ଧରାଯାଏ । ଅତିରିକ୍ତ ମାତାଲ ଅବସ୍ଥାରେ ତା'ର ସବୁ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ଷମତା ଚାଲିଯାଏ, ଜ୍ଞାନ ଅଜ୍ଞାନ ବୋଧ ରହେ ନାହିଁ, ଯେଉଁଠି ପଡ଼ି ରହିଲା ସେଇଠି ନିଶା କଟି ନ ଯିବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ପଡ଼ି ରୁହେ । ଯଦି ସେ ପ୍ରକୃତରେ ବହୁତ ମଦ ପିଇଥାଏ, ଅର୍ଥାତ୍ ରକ୍ତରେ ଯଦି ଅତିରିକ୍ତ ଆଲ୍‌କୋହଲ ହୋଇଯାଏ, ତେବେ ସେ ଅବସ୍ଥାରେ ତା'ର ମୃତ୍ୟୁ ଘଟିପାରେ ।

ରକ୍ତରେ ଆଲ୍‌କୋହଲ୍‌ର ପରିମାଣ ଅନୁସାରେ ଲୋକର କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ ପ୍ରଭାବିତ ହେଉଥିବାରୁ ମାତାଲ ଅବସ୍ଥାରେ ଟ୍ରକ୍, ବସ୍, ଟ୍ରେନ୍ ବା ମୋଟର ଗାଡ଼ି ଚଳାଇ ଦୁର୍ଘଟଣା ଘଟାଇଲେ ସିଏ କେତେ ମଦ ପିଇଛି ସେକଥା ନିର୍ଣ୍ଣୟ ନ କରି ତା'ର ରକ୍ତରେ କେତେକ ଆଲ୍‌କୋହଲ ଅଛି, ସେକଥା ନିର୍ଣ୍ଣୟ କରି ଆଇନ ଅନୁସାରେ ସେ ମାତାଲ କି ନୁହଁ ବିଚାର କରାଯାଏ । ଏଥିପାଇଁ ଜଣେ ନିଜକୁ ମାତାଲ ବୋଲି ଭାବୁ କି ନ ଭାବୁ, ତା'ର ନିଜ ଦେଶର ଆଇନ ଅନୁସାରେ ସେ ମାତାଲ ବୋଲି ବିବେଚିତ ହୋଇପାରେ ଓ ଏଥିପାଇଁ ତା'ର ଅଧିକା ଶାସ୍ତି ହୋଇପାରେ ।

ରକ୍ତରେ ଆଲ୍‌କୋହଲ୍‌ର ପରିମାଣ ବିଭିନ୍ନ କାରଣରୁ ବଢ଼େ ବା କମେ । ୮୦ କିଲୋଗ୍ରାମ୍ ଓଜନର ଲୋକ ଦୁଇ ଘଣ୍ଟା ଭିତରେ ଯେତିକି ମଦ ପିଇଲେ ମାତାଲ ହେବ, ୫୦ କିଲୋଗ୍ରାମ ଓଜନର ଲୋକ ତା'ଠାରୁ କମ୍ ମଦ ପିଇ ସେତିକି ସମୟ ଭିତରେ ବେଶି ମାତାଲ ହେବ । ରକ୍ତରେ ଆଲ୍‌କୋହଲ୍ ବଢ଼ିବା ବିଷୟରେ ସ୍ତ୍ରୀଲୋକମାନେ ପୁରୁଷମାନଙ୍କ ତୁଳନାରେ ଭିନ୍ନ ହୋଇଥା'ନ୍ତି । ସେମାନଙ୍କ ରକ୍ତରେ ଆଲ୍‌କୋହଲ୍‌ର ପରିମାଣ ଶୀଘ୍ର ବଢ଼ିଯାଏ । ଋତୁର ଠିକ୍ ପୂର୍ବ ଅବସ୍ଥାରେ ମଦ ପିଇଲେ ଯେତିକି ଆଲ୍‌କୋହଲ୍ ରକ୍ତରେ ବଢ଼େ, ଋତୁ

ହେବାର ପରଦିନ ସେତିକି ପରିମାଣର ମଦ ପିଇଲା ପରେ ଆଲ୍‌କୋହଲ୍‌ର ପରିମାଣ ରକ୍ତରେ କମ୍ ହୋଇଥାଏ ।

ଖାଲି ପେଟରେ ମଦ ପିଇଲେ ରକ୍ତରେ ଆଲ୍‌କୋହଲ୍ ଶୀଘ୍ର ମିଶିଯାଉଥିବାରୁ ରକ୍ତରେ ଖୁବ୍ ଶୀଘ୍ର ଆଲ୍‌କୋହଲ୍‌ର ପରିମାଣ ବଢ଼ିଯାଏ । ଖାଇବା ସାଙ୍ଗରେ ଖାଇଲେ ବିଶେଷତଃ ଅଣ୍ଡା, ମାଂସ, ଛେନା ପରି ଖାଦ୍ୟ ସହିତ ଖାଇଲେ ଧୀରେ ଧୀରେ ତାହା ବଢ଼ିଥାଏ ।

ଫଳରସ ବା ପାଣିରେ ମଦ ମିଶେଇ ପିଇଲେ (ଫ୍ରୁଟ୍‌ପଞ୍ଚ ଜାତୀୟ ପାନୀୟ) ମଦ ଧୀରେ ଧୀରେ ରକ୍ତରେ ମିଶେ । କିନ୍ତୁ ସୋଡ଼ା, ପେପ୍‌ସିକୋଲା ବା ଜିଞ୍ଜାର ଏଲ୍ ପରି ପାନୀୟ ସହିତ ମିଶେଇ ପିଇଲେ ଏସବୁ ପାନୀୟରେ କାର୍ବନ ଡାଇଅକ୍‌ସାଇଡ୍ ଥିବାରୁ ଖୁବ୍ ଶୀଘ୍ର ମଦ ରକ୍ତରେ ମିଶେ ।

ମଦ ବହୁତ ଅଣ୍ଡା ଥିଲେ ଧୀରେ ଧୀରେ ରକ୍ତରେ ମିଶେ, ଉଷୁମ ଥିଲେ ଶୀଘ୍ର ରକ୍ତରେ ମିଶେ । ଏଥିପାଇଁ ଯେଉଁମାନେ ମଦ ପିଇ ଦେହର ଅବସନ୍ନତା ଦୂର କରି ନୂଆ ବଳ ପାଇ କାମ କରନ୍ତି, ସେମାନେ ନିଜର ପାନୀୟ ବିଷୟରେ ଓ କେତେ ପରିମାଣରେ ମଦ ପିଇଲେ ରକ୍ତରେ ଆଲ୍‌କୋହଲ୍‌ର ପରିମାଣ କେତେ ବଢ଼େ ଇତ୍ୟାଦି ଯାଞ୍ଚ କଲେ ବିଭିନ୍ନ ଦୁର୍ଘଟଣାରୁ ରକ୍ଷା ପାଇବେ । ବହୁତ ଲୋକ ମାତାଲ ହୋଇଛନ୍ତି ବୋଲି ଜାଣିପାରନ୍ତି ନାହିଁ କିମ୍ୱା ଜାଣିଥିଲେ ମଧ୍ୟ ସ୍ୱୀକାର କରନ୍ତି ନାହିଁ । ଏଠି ମନେରଖିବା କଥା ଯେ ବାହାରକୁ ପ୍ରକୃତିସ୍ଥ ଥିଲା ପରି ଜଣାଗଲେ ମଧ୍ୟ ରକ୍ତରେ ଆଲ୍‌କୋହଲର ପରିମାଣ ବେଶି ବଢ଼ିଲେ ସେମାନଙ୍କର ଦକ୍ଷତା, ସୂକ୍ଷ୍ମ ନିପୁଣତା ଓ ବିଚାର ବିବେଚନାରେ ଗୋଳମାଳ ନିଶ୍ଚୟ ଦେଖାଯିବ । କେଉଁ କାମରେ ଗଭୀର ମନୋଯୋଗ, ଉପସ୍ଥିତ ଚିନ୍ତାଶକ୍ତି ଓ ମୁହୂର୍ତ୍ତକ ଭିତରେ ମନ ସ୍ଥିର କରିବା ଦରକାର, ସେଭଳି କାମ ସେମାନେ କରିପାରିବେ ନାହିଁ । ମଦ ପିଇ ପାଇଲଟ ବୁଡ଼ାଜାହାଜ ଚଳାଇଲେ, ସର୍ଜନ ରୋଗୀ ଉପରେ ଅସ୍ତ୍ରୋପଚାର କଲେ, ଶ୍ରମିକ ବ୍ଲାଷ୍ଟ ଫର୍ଣ୍ଣେସ ପାଖରେ କାମ କଲେ ବା ଯେକୌଣସି ଜଟିଳ ଯନ୍ତ୍ରପାତି ସହିତ କାମ କରିବାକୁ ପଡ଼ିଲେ ବିଭ୍ରାଟ ଘଟିବ ।

ଏଠି ପ୍ରଶ୍ନ ଉଠିବ– ଯଦି ମଦ ପିଇଲେ ଏବେ ଗୋଳମାଳ ଓ ଅସୁବିଧା ହୁଏ, ତା'ହେଲେ କାହିଁକି ଲୋକ ମଦ ପିଅନ୍ତି ?

ମଦ ପିଇଲେ ଶରୀର ଓ ମନର ପରିବର୍ତ୍ତନ

ମଦର ଗୁଣ ଦୁଇ ପ୍ରକାର । ଅଳ୍ପ ମଦ ପିଇଲେ ମସ୍ତିଷ୍କର ସ୍ନାୟୁକୋଷ ଉଦ୍ଦୀପିତ ହେଉଥିବାରୁ ପିଇଲା ବେଳକୁ ଉତ୍‌ଫୁଲ୍ଲ ଲାଗେ, ଦେହରେ ନୂଆ ବଳ ଆସିଲା ପରି ଲାଗେ ।

ମନରେ ଆମୋଦିତ ଭାବ ଦେଖାଦେବାରୁ ଲୋକ ମେଳରେ କଥାବାର୍ତ୍ତା କରି ହସଖୁସି ହେବାକୁ ଭଲ ଲାଗେ । ବିଶେଷକରି ଯେଉଁମାନେ ସ୍ୱଭାବତଃ ଲାଜକୁଳା, ଚୁପ୍‌ଚାପ୍, ନିଜ ବିଷୟରେ ଅନିଶ୍ଚିତ ଭାବ ପୋଷଣ କରନ୍ତି; ସେମାନଙ୍କ ମନରୁ ସଙ୍କୋଚ ଓ କୁଣ୍ଠିତ ଭାବ କମିଯିବାରୁ ସେମାନେ ସ୍ୱାଭାବିକ ଲୋକଙ୍କ ପରି ବ୍ୟବହାର କରିପାରନ୍ତି ।

ରକ୍ତରେ ଆଲ୍‌କୋହଲ୍ ବଢ଼ିଲେ ମସ୍ତିଷ୍କରେ ମଧ୍ୟ ଆଲ୍‌କୋହଲ୍‌ର ପରିମାଣ ବଢ଼େ ଓ ମସ୍ତିଷ୍କର କ୍ରିୟା ପ୍ରକ୍ରିୟାରେ ବ୍ୟାଘାତ ଘଟାଏ । ଅଳ୍ପ ମାତ୍ରାରେ ମଦ ଉତ୍ତେଜକ ହୋଇଥିଲେ ହେଁ ମଦର ପରିମାଣ ଶରୀରରେ ବଢ଼ିଲେ ଏହା ସମ୍ମୋହକ ଔଷଧ ପରି କାର୍ଯ୍ୟ କରେ । ମସ୍ତିଷ୍କ ଓ ମେରୁଦଣ୍ଡର ମଧ୍ୟବର୍ତ୍ତୀ ନାଡ଼ିର କ୍ରିୟା ପ୍ରକ୍ରିୟା କ୍ରମଶଃ ଅବଶ କରିଦେଉଥିବାରୁ ମଦର ମାତ୍ରା ବଢ଼ିଲେ ବିଭିନ୍ନ ଇନ୍ଦ୍ରିୟର ଶକ୍ତି କମିଯାଏ । ଏଥିପାଇଁ ହାତ ଓ ପାଦର ନିପୁଣ କର୍ମଦକ୍ଷତା ନଷ୍ଟ ହୁଏ । କଥାବାର୍ତ୍ତା ଏକାଗ୍ରତା, ଚିନ୍ତାଶକ୍ତି, ସ୍ମୃତି, କଳ୍ପନା, ଆବେଗ ଇତ୍ୟାଦି ପ୍ରତିଟି କ୍ଷେତ୍ରରେ ବିଭ୍ରାଟ ଘଟେ । ମନର ଉତ୍‌ଫୁଲ୍ଲତା, ଦେହର ସତେଜ ଭାବ କ୍ରମଶଃ ମତ୍ତତାରେ ପରିଣତ ହୁଏ ଓ ଶେଷରେ ଅଚେତ ହୋଇ ନିଦରେ ଶୋଇ ରୁହେ ।

ଅଧିକାଂଶ ଲୋକ ପ୍ରଥମ ଅବସ୍ଥାରେ ହିଁ ରୁହନ୍ତି, କାରଣ ପେଟ ପୂରିଆସିଲେ ଯେମିତି ଭୋକ ଚାଲିଯାଏ ସେହିପରି ମାତାଲ ହେବା ପୂର୍ବରୁ କେତେକ ଦୈହିକ ଲକ୍ଷଣ ଅଧିକ ପିଇବାରୁ ମଣିଷକୁ ମଦ ପିଇବାରୁ ନିବୃତ୍ତ କରିଥାଏ । ଯିଏ ନିଜର କାନ ଗରମ ହୋଇଯିବା, ମୁଣ୍ଡ ବୁଲେଇବା, ନିଜେ ବେଶି କଥାବାର୍ତ୍ତା କରୁଥିବା ଇତ୍ୟାଦି ଲକ୍ଷଣକୁ ଅଗ୍ରାହ୍ୟ କରି ବେଶି ପିଏ ସିଏ ଟିକେ ମାତାଲ ହୋଇଯାଏ ସତ ମାତ୍ର ସେ ନିଜକୁ ନିବୃତ୍ତ ନ କଲେ ଅନ୍ୟମାନେ ତାକୁ ଆଉ ପିଇବାକୁ ମନା କରନ୍ତି । ସେଥିପାଇଁ ଯେଉଁ ସମାଜରେ ମଦ ପିଇବା ସାମାଜିକତାର ଅଙ୍ଗ, ସେଠି ମାତଲାମିର ଘଟଣା ଅପେକ୍ଷାକୃତ କମ୍ । ମାତଲାମି ଅବସ୍ଥା ଓ ମଦର ନିଶା ଏଇ ଦିଓଟି ଅବସ୍ଥା କିନ୍ତୁ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ଭିନ୍ନ ଜିନିଷ, ବେଶି ମଦ ପିଇ ନିଶା ଘାରିଲେ ଲୋକେ ମାତାଲ ହୁଅନ୍ତି । ମାତ୍ର ଥରେ ଏପରି ଅଭିଜ୍ଞତା ହେଲେ ସେମାନେ ସାବଧାନ ହୋଇ କ୍ୱଚିତ୍ କେବେ ପିଆପିଇ କରନ୍ତି କିମ୍ବା ଅତି ଅଳ୍ପ ମାତ୍ରାରେ ପିଅନ୍ତି । ଯିଏ ପ୍ରାୟ ମାତାଲ ହୁଏ ତା'ର ନିଶାଖୋର ହେବାର ସମ୍ଭାବନା ବହୁତ ବେଶି କିମ୍ବା ସେ ହୁଏତ ନିଶାଖୋର ହୋଇଥିବାରୁ ବହୁତ ମଦ ନ ପିଇ ରହିପାରେ ନାହିଁ । ମଣିଷର ନିଶାଖୋର ଅବସ୍ଥା ହେଲେ ଏହା ଏକ ରୋଗରେ ରୂପାନ୍ତରିତ ହୁଏ । ମଦ ପିଇବା ବନ୍ଦ କଲେ ତା'ର ମୁଣ୍ଡ ବିନ୍ଧେ, ହାତଗୋଡ଼ ଥରେ, ଉତ୍କଣ୍ଠା ବଢ଼େ । ମନ ଏମିତି ଚିଡ଼ିଚିଡ଼ି ଅବସ୍ଥାରେ ଥାଏ ଯେ ଟେଲିଫୋନ୍ ବାଜିଲେ କି କିଏ ଜୋର୍‌ରେ କଥାବାର୍ତ୍ତା କଲେ ଶବ୍ଦ ସହି ନ ପାରି ସେ ରାଗରେ ଫାଟିପଡ଼େ । ଏଇ ଅବସ୍ଥାରେ କେବଳ ଆଉ ଟିକେ ମଦ ପିଇଲେ ତାକୁ ଶାନ୍ତି ଲାଗେ । ତେଣୁ ସେ ଆଉ ଟିକେ ମଦ ପିଇ

ପ୍ରକୃତିସ୍ଥ ହୁଏ ଓ ନିଜର ସ୍ୱାଭାବିକ ଅବସ୍ଥାକୁ ଫେରିଆସେ । ଅଧିକାଂଶ ଲୋକ ନିଜର 'ମଦ ନ ପିଇଲେ ଚଳିପାରୁ ନାହିଁ' ଅବସ୍ଥାଟାକୁ ଅଗ୍ରାହ୍ୟ ଓ ଅସ୍ୱୀକାର କରନ୍ତି । ଯାହାଙ୍କର ମଦ ପିଇବା ଅଭ୍ୟାସ ଅଛି, ସେମାନେ କୁହନ୍ତି– 'ମୋତେ କାହିଁକି ସର୍ଦ୍ଦିଜ୍ୱର ହେଲା ପରି ଲାଗୁଛି, ମୁଣ୍ଡ ବିନ୍ଧୁଛି, ଦେହଟା ଶୀତେଇ ଉଠୁଛି, ଟିକେ କମ୍ପ ଲାଗିଲା ପରି ଲାଗୁଛି ।' ତେଣୁ ପ୍ରଥମେ ମୁଣ୍ଡବିନ୍ଧା ଔଷଧ, ତା'ପରେ ଚହା ବା କଫି ପିଇ କାହାକୁ କିଛି ନ କହି ଅଳ୍ପ ଟିକେ ପିଇ ଦିଅନ୍ତି । ତା'ପରେ ସବୁ ଭଲ ଲାଗେ । ଏଭଳି ପିଇବାଟା ବର୍ତ୍ତମାନ ଆତ୍ମସଂଯମର ଅଭାବ ଯୋଗୁଁ ହେଉ ନାହିଁ, ଦେହରେ ମଦର ପରିମାଣ କମିଗଲାରୁ ଦେହର ଏପରି ଅସ୍ୱାଭାବିକ ତୃଷା ବଢୁଛି । ସେଥିପାଇଁ ମୁଣ୍ଡବିନ୍ଧା, ହାତଥରା ବା କମ୍ପ ପରି ଲାଗେ ଓ ମନର ଟେନ୍‌ସନ୍ ବଢ଼େ, ଉତ୍କଣ୍ଠା ବଢ଼େ, ମେଜାଜ୍ ଖରାପ ହୋଇଯାଏ । ଏସବୁ ଅନୁଭୂତି ଅନ୍ୟ କାରଣରୁ ଦେହ ଖରାପ ହେବାରୁ ହେଉଛି ନା ମଦ ପିଇ ନ ଥିବା ହେତୁ ଦେହ ଖରାପ ଲାଗୁଛି, ଏକଥା ବୁଝିବା ବେଶ୍ କଷ୍ଟ । ସେଥିପାଇଁ ମଦ ଅନେକ ଦିନ ଧରି ପିଇଲା ପରେ ଯେତେବେଳେ ହୃଦ୍‌ରୋଗ, ଲିଭର ରୋଗ, ଉଚ୍ଚ ରକ୍ତଚାପ, ପେଟ, ଖାଦ୍ୟନଳୀ, ଲିଭର, ମୁଣ୍ଡ ଓ ବେକରେ କ୍ୟାନସର ହେଲେ ରୋଗୀ ଡାକ୍ତର ପାଖକୁ ଏସବୁ ରୋଗର ଚିକିତ୍ସା ପାଇଁ ଆସେ । ସେତେବେଳେ ଡାକ୍ତର ଦେଖନ୍ତି ଯେ ରୋଗୀର ଏସବୁ ରୋଗର ମୁଖ୍ୟ କାରଣ ହେଉଛି ତା'ର ମଦ ପିଇବାର ଅଭ୍ୟାସ । ଡାକ୍ତର ତାକୁ ମଦ ଛାଡ଼ିବାକୁ ଉପଦେଶ ଦିଅନ୍ତି, ମାତ୍ର ଏଇ ଅବସ୍ଥାରେ ମଦ ଛଡ଼ାଇବା ପାଇଁ ଡାକ୍ତରୀ ଚିକିତ୍ସା ନ ହେଲେ, ପୁଣି ମଦ ଛାଡ଼ିଲା ପରେ ଆଉ ଥରେ ପିଇବା ଆରମ୍ଭ ନ କରିବା ପାଇଁ ମନୋବୈଜ୍ଞାନିକ ଚିକିତ୍ସା ନ ହେଲେ ରୋଗୀ ମଦ ପିଇବା ଛାଡ଼ିପାରେ ନାହିଁ, ନିଜ ଚେଷ୍ଟାରେ ଛାଡ଼ିଦିଏ । ପୁଣି କିଛିଦିନ ପରେ ପିଇବା ଆରମ୍ଭ କରେ । ଯେତେବେଳେ ଛାଡ଼ିଦିଏ, ସେତେବେଳେ ସେ ନିଜକୁ କୁହେ, 'ମୋର ପ୍ରକୃତରେ ମଦ ଅଭ୍ୟାସ ହୋଇ ନାହିଁ । ନ ହେଲେ ପଦେ କଥାରେ କେମିତି ଛାଡ଼ିଦେଲି ?' ତା'ର ଏ ବିଷୟରେ ଏମିତି ଅବାସ୍ତବ ଆତ୍ମବିଶ୍ୱାସ ଜନ୍ମେ ଯେ ସେ ପୁଣି ଆଉ ଥରେ ପିଇବା ଆରମ୍ଭ କରେ । କାରଣ ସେ ଭାବେ ଯେ ଇଚ୍ଛା କଲେ ପରିମିତ ଭାବରେ ମଦ ପିଇ ରହିପାରିବ । ପିଇବାର ମାତ୍ରା ବଢ଼େଇବା ଓ କମେଇବାଟା ତା'ର ନିଜ ହାତରେ ଅଛି । ଅଥଚ ନିଜର ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ରୋଗ ଯେ ମଦ ପିଇବା ଯୋଗୁଁ ହୋଇଛି ଏକଥା କେବେ ମାନେ ନାହିଁ । ସେମାନେ କହିବେ– 'ଡାକ୍ତର କ'ଣ ସବୁ ଜାଣନ୍ତି ? ସେ ସେମିତି କହିବା କଥା ବୋଲି କହୁଛନ୍ତି ।' ନିଜର ମାନସିକ ସମସ୍ୟା ଯଥା : ଉତ୍କଣ୍ଠା, ମନର ବିରାଗ ଓ ବିଷାଦ ଭାବ ଯେ ମଦ ଖାଇବାର ଫଳ, ସେ କଥା ଯେ ଜାଣି ନ ଥାନ୍ତି । ନିଜର ଚାକିରି ଜାଗାର ସମସ୍ୟା କିମ୍ବା ସ୍ତ୍ରୀ ସହିତ ଅଶାନ୍ତି, ପିଲାଙ୍କର ଅବାଧ୍ୟତା ଇତ୍ୟାଦି ଅନ୍ୟ କାରଣରୁ ଏସବୁ ହେଉଛି ବୋଲି ସେ

ଭାବିଥାଏ । ସେହିପରି ରାତିରେ ନିଦ ନ ହେଲେ ଓ ନିଜର ଯୌନ ଜୀବନରେ ଗୋଳମାଳ ହେଲେ (ପୁରୁଷଙ୍କର ଏସବୁ ଗୋଳମାଳ ବେଶି ହୁଏ), ସ୍ତ୍ରୀ ଉପରେ ଦୋଷ ଦିଏ । ମଦ ପିଇବାର ଅଭ୍ୟାସ ଥିଲେ ପ୍ରଥମେ ଯୌନ କାମନା ବହୁତ କମିଯାଏ । ଲିଙ୍ଗର ଉତ୍ଥାନ ଶକ୍ତି କମିଯାଏ, ଅକାଳରେ ବୀର୍ଯ୍ୟସ୍ଖଳନ ଓ ପୁରୁଷତ୍ୱ ହାନି ଦେଖାଯାଏ । ଶତକଡ଼ା ପଞ୍ଚାବନରୁ ଷାଠିଏ ଜଣ ମଦ୍ୟାସକ୍ତ ପୁରୁଷ ଲୋକଙ୍କଠାରେ ଏହିପରି ଯୌନ ସମସ୍ୟା ଦେଖାଯିବାର ଘଟଣା ୟୁରୋପ ଓ ଆମେରିକାର ବିଭିନ୍ନ ଗବେଷଣାରୁ ଜଣାଯାଇଛି । ଯେଉଁମାନେ ମଦ ପିଇବା ଯୋଗୁଁ ଲିଭର ରୋଗରେ ଆକ୍ରାନ୍ତ ହୋଇ ହସ୍‌ପିଟାଲରେ ଭର୍ତ୍ତି ହୋଇଛନ୍ତି, ସେପରି ରୋଗୀଙ୍କୁ ପରୀକ୍ଷା କରି ତାଙ୍କର ଅଣ୍ଡକୋଷର କ୍ରିୟାରେ ଗୋଳମାଳ ହେବାର ଦେଖାଯାଉଛି (ହାଇପୋଗୋନାଡ଼ିଜମ) । ଏଠି ଏ ବିଷୟଟି ଲେଖିବାର କାରଣ ମଦ ବଳବର୍ଦ୍ଧକ, ତେଜବର୍ଦ୍ଧକ ଓ କାମବର୍ଦ୍ଧକ ବୋଲି ବହୁତ ଲୋକଙ୍କ ମନରେ ଭୁଲ୍ ଧାରଣା ରହିଛି । (ମଦ ଓ ବେଶ୍ୟା ଏହି ଉଭୟ ଏକାଠି ଦେଖାଯାଏ ବୋଲି ଲୋକଙ୍କର ଧାରଣା ଯେ ମଦ କାମଲାଳସା ବଢ଼ାଏ ଓ ରମଣ କ୍ଷମତା ବଢ଼ାଏ) ବେଶି ମଦ ପିଇଲେ ବା ମଦର ଅଭ୍ୟାସ ଥିଲେ ମଣିଷର ବଳ, ତେଜ କାମନା ସବୁ ଭୁଲିଯାଏ । ଲୁଣ ମାଟିହାଣ୍ଡିକୁ ଖାଇଗଲା ପରି ମଦ ଦେହକୁ ଖାଇଯାଏ ।

ମଦର ଅଭ୍ୟାସ କାହିଁକି ହୁଏ ?

ଅନେକ ଲୋକ ମଦ ପିଅନ୍ତି । କେତେକ ଲୋକ ମଦ୍ୟାସକ୍ତ ହୁଅନ୍ତି ଓ ଅନ୍ୟମାନେ ମଦ୍ୟାସକ୍ତ ହୁଅନ୍ତି ନାହିଁ । କାହିଁକି ଏପରି ହୁଏ ? ଏଇ ଦୁଇ ପ୍ରକାର ଲୋକଙ୍କୁ ପରୀକ୍ଷା କରି ସେମାନଙ୍କଠାରେ ଶାରୀରିକ କ୍ଷେତ୍ରରେ କେତେକ ତଫାତ୍ ଥିବାର ଦେଖାଯାଉଛି ।

ଯିଏ ଭବିଷ୍ୟତରେ ନିଶାଖୋର ହୁଏ, ସେ ମଦ ପିଇବାର ପ୍ରଥମ ଅବସ୍ଥାରେ ମଦ ପିଇଲେ ତା'ର କର୍ମଦକ୍ଷତା ବଢ଼ିଯାଏ । ଏକାଗ୍ରତା, ସ୍ମୃତିଶକ୍ତି, ମନୋଯୋଗ, ନୂଆ ଉଦ୍ଭାବନ କରିପାରିବାର କ୍ଷମତା (କ୍ରିଏଟିଭିଟି) ଇତ୍ୟାଦିରେ ଉନ୍ନତି ଦେଖାଯାଏ । ମନର ବିରକ୍ତି ଓ ଅବସନ୍ନ ଭାବ କଟିଯାଏ, କଥାବାର୍ତ୍ତା କରିବାକୁ ଭଲ ଲାଗେ ଓ ମେଜାଜ୍ ଭଲ ହୋଇଯାଏ ।

ଭବିଷ୍ୟତରେ ଯିଏ ନିଶାଖୋର ହୁଏ ନାହିଁ, ତା'ର ମଧ୍ୟ ଏହିଭଳି ଅନୁଭୂତି ଓ କର୍ମଦକ୍ଷତା (ଅଧ ଆଉନ୍‌ସରୁ ଏକ ଆଉନ୍‌ସ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଆଲ୍‌କୋହଲ୍ ପିଇଲେ) ବଢ଼ିବାର ଦେଖାଯାଏ । ମାତ୍ର ସେ ଆଉ ବେଶି ମଦ ପିଇଲେ, ତା'ର କର୍ମଦକ୍ଷତା କମିଯାଏ । କଥାରେ ଜଡ଼ତା ଦେଖାଯାଏ, ଚାଲିଲେ ଟଳିପଡ଼େ ଓ ଅସଂଲଗ୍ନ ଭାବରେ ଭାବିବାକୁ ଆରମ୍ଭ କରେ ।

ବେଶି ମଦ ପିଇଲେ ଏଭଳି ଅବନତି– ଯିଏ ନିଶାଖୋର ହେବ, ତା'ଠାରେ ଦେଖାଯାଏ ନାହିଁ। ସେମାନେ ଯଥେଷ୍ଟ ବେଶି ପରିମାଣରେ ମଦ ପିଇଲେ ମଧ୍ୟ ତାଙ୍କୁ ନିଶା ଘାରେ ନାହିଁ। ଯେତେବେଳେ ପିଇବା ବନ୍ଦ କରି ଦିଅନ୍ତି, ସେତେବେଳେ ତାଙ୍କର ଅବନତି ଦେଖାଯାଏ। ତେଣୁ ଆଉ ଥରେ ଟିକେ ପିଇଦେଲେ ସେମାନେ ପୁଣି ସ୍ୱାଭାବିକ ଭାବରେ ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତି।

ଏଥିରୁ ଦେଖାଯାଉଛି ଯେ ଏଇ ଦୁଇ ଶ୍ରେଣୀର ଲୋକଙ୍କ ଭିତରେ ନିଶା ସହ ପାରିବାର କ୍ଷମତାରେ ତଫାତ୍ ରହୁଛି ଓ ନିଶାର ପ୍ରତିକ୍ରିୟା ମଧ୍ୟ ଭିନ୍ନ ଭାବରେ ସେମାନଙ୍କୁ ପ୍ରଭାବିତ କରୁଛି।

ଏମାନଙ୍କର ଯକୃତ୍‌ର କ୍ରିୟାରେ ମଧ୍ୟ ପାର୍ଥକ୍ୟ ରହୁଛି। ଯକୃତ୍ ମଦର ବିଷାକ୍ତ ଅଂଶର ରକ୍ତରୁ ଅଲଗା କରିଦିଏ ଓ ଏହା ପରେ ମୂତ୍ର ଆକାରରେ ଦେହରୁ ବାହାରିଯାଏ। ମଦ୍ୟାସକ୍ତ ଲୋକର ଯକୃତ୍‌ର କ୍ରିୟା ଅସ୍ୱାଭାବିକ ହୋଇଥିବାରୁ ତା'ର ଯକୃତ୍ ବିଷାକ୍ତ ଅଂଶ ଖୁବ୍ ବିଳମ୍ବରେ ରକ୍ତରୁ କାଢ଼େ। ଫଳରେ ତା'ର ଦେହରେ ବିଷାକ୍ତ ପଦାର୍ଥ ବେଶି ସମୟ ରହିବାକୁ ଦେହକୋଷ ଓ ସ୍ନାୟୁକୋଷରେ ବିକୃତି ଘଟେ। ମଦ୍ୟାସକ୍ତ ଲୋକର ପିଲାମାନଙ୍କର (ଯିଏ କେବେ ମଦ ପିଇ ନାହାନ୍ତି) ମଧ୍ୟ ଯକୃତ୍‌ରେ ଅସ୍ୱାଭାବିକତା ଦେଖାଯାଏ। ଲାବୋରେଟରୀରେ ପରୀକ୍ଷିତ ହେଲାବେଳେ ସାମାନ୍ୟ ମଦ ପିଇଲା ପରେ ଦେଖାଯାଉଛି ଯେ ସେମାନଙ୍କର ଯକୃତ୍ ମଧ୍ୟ ସ୍ୱାଭାବିକ ରୀତିରେ ରକ୍ତରୁ ମଦ ବିଶୋଧନ କରିପାରୁ ନାହିଁ।

ମଦ୍ୟାସକ୍ତ ଲୋକର ପରିବାରରେ ମାନସିକ ରୋଗ ଥିବାର ମଧ୍ୟ ଜଣାଯାଉଛି। ଏମାନଙ୍କ ଭିତରେ ମଧ୍ୟ ବେଶି ସଂଖ୍ୟାରେ ଡିପ୍ରେସନ ଓ ଉତ୍କଣ୍ଠା ରୋଗ ଥିବାର ଦେଖାଯାଉଛି। ଉତ୍କଣ୍ଠା ବା ଡିପ୍ରେସନ ହେଲେ ମନର ଭାର ଲାଘବ କରିବା ପାଇଁ ଲୋକେ ମଦ ପିଉଛନ୍ତି ନା ମଦ ପିଇବାରୁ ସେମାନଙ୍କର ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ଜୀବନରେ ବିଭିନ୍ନ ଗୋଳମାଳ ସୃଷ୍ଟି ହୋଇ ସେମାନଙ୍କଠାରେ ଡିପ୍ରେସନ, ଉତ୍କଣ୍ଠା ଓ ସାଧାରଣ ମାନସିକ ଅଶାନ୍ତି ଦେଖାଯାଉଛି– ସେ ବିଷୟ ନେଇ ବିଶେଷଜ୍ଞଙ୍କ ଭିତରେ ମତଭେଦ ରହିଛି। ଯାହାହେଉ, ଯେଉଁମାନଙ୍କ ପରିବାରରେ ମାନସିକ ରୋଗ ଅଛି ସେମାନଙ୍କର ମଦ ପିଇବା ବିଷୟରେ ସାବଧାନ ହେବା କଥା। କାରଣ ଶାରୀରିକ ପ୍ରବଣତା ଯୋଗୁଁ ମଦ୍ୟାସକ୍ତିର ସମ୍ଭାବନା ବଢ଼ିଥାଏ ବୋଲି ଜେନେଟିକ୍ ଗବେଷଣାରୁ ଜଣାଗଲାଣି।

ମଦ୍ୟାସକ୍ତ ବାପାମାଆଙ୍କର ପିଲା ଜନ୍ମ ପରେ ଦତ୍ତକ ପିଲା ହୋଇ ଅନ୍ୟ ଘରେ ବାପାମାଆଙ୍କଠାରୁ ଅଲଗା ହୋଇ ବଢ଼ିଛି, ଅଥଚ ବଡ଼ ହେଲା ପରେ ସେଭଳି ପିଲାଙ୍କ ଭିତରୁ ଅନେକ ଯୁବକ ଅବସ୍ଥାରେ ହିଁ ବହୁତ ମଦ ପିଉଛନ୍ତି ଓ କେତେକଙ୍କର ମଦ୍ୟାସକ୍ତି ମଧ୍ୟ

ହେଉଛି । ତେଣୁ ଏଠି ଅନୁକରଣ କରି ଶିଖିବା କିମ୍ବା ଘରର ମଦୁଆ ପରିବେଶ ଯୋଗୁଁ ଆଗ୍ରହୀ ହୋଇ ମଦ ପିଇବାର ଘଟଣା ଘଟୁଛି ବୋଲି କହିହେବ ନାହିଁ । ଏମାନଙ୍କ ସହିତ ଯେଉଁ ବାପାମାଆଙ୍କର ମଦ୍ୟାସକ୍ତି ନାହିଁ ସେମାନଙ୍କର ମଦ ପିଇବା ଅଭ୍ୟାସ ତୁଳନା କରି ଦେଖିଲେ ଦେଖାଯାଉଛି ଏ ପିଲାମାନେ ମଧ୍ୟ ମଦ ପିଅନ୍ତି; କିନ୍ତୁ ଏମାନଙ୍କ ଭିତରୁ ଅତି ଅଳ୍ପସଂଖ୍ୟକ ପିଲା ମଦ୍ୟାସକ୍ତ ହେଉଛନ୍ତି ।

ଏଥିରୁ ଭାବିବା ଠିକ୍ ନୁହେଁ, ଯାହାର ବାପାମାଆ ମଦ ପିଅନ୍ତି ନାହିଁ ତା'ର ପିଲା ମଦ ପିଇଲେ ମଦ୍ୟାସକ୍ତ ହେବ ନାହିଁ । ଏଠି ମନେ ରଖିବା କଥା ଯେ ଶାରୀରିକ ପ୍ରବଣତା ଯୋଗୁଁ ମଦ୍ୟାସକ୍ତିର ସମ୍ଭାବନା ବହୁତ ବଢ଼େ ସତ, ମାତ୍ର ଅନ୍ୟାନ୍ୟ କାରଣ ଯୋଗୁଁ ମଧ୍ୟ ମଦ୍ୟାସକ୍ତି ଘଟିଥାଏ । ଯାହାର ଶାରୀରିକ ପ୍ରବଣତା ନାହିଁ ସେ ମଧ୍ୟ ଅନ୍ୟ କାରଣର ପ୍ରଭାବରୁ ମଦ୍ୟାସକ୍ତ ହୋଇପାରେ ।

ମଦ ପିଇଲେ ନିଜ ସନ୍ତାନର ଭବିଷ୍ୟତ କ'ଣ ହେବ– ସେ କଥା ଚିନ୍ତା କରି ମଦ ପିଇବା କଥା । କାରଣ ଗର୍ଭବତୀ ମାଆ ମଦ ପିଇଲେ ସନ୍ତାନ ମାଆ ପେଟରୁ ମାତାଲ ହୋଇ ଜନ୍ମୁଛି ଓ ତା'ର ବିଭିନ୍ନ ଶାରୀରିକ ସମସ୍ୟା ଦେଖା ଦେଉଛି । ଆମେରିକାରେ ଶତକଡ଼ା ୨୫ ଜଣ ନିର୍ବୁଦ୍ଧିଆ ପିଲା ଓ ଶାରୀରିକ ତ୍ରୁଟି ନେଇ ଜନ୍ମ ହୋଇଥିବା ପିଲା ମଦ ଓ ନିଶା ଖାଉଥିବା ମାଆଠାରୁ ଜନ୍ମ ହେଉଛନ୍ତି । ବାପା ମଦ ପିଉଥିଲେ ଓ ମାଆ ମଦ ପିଉ ନ ଥିଲେ ମଧ୍ୟ ବ୍ରେନ ସ୍କାନରୁ ପିଲାର ମସ୍ତିଷ୍କରେ ଅସ୍ୱାଭାବିକତା ଥିବାର ଦେଖାଦେଉଛି । ବାପାମାଆଙ୍କର ନିଶା ଯୋଗୁଁ ଅସହାୟ ଶିଶୁ କଷ୍ଟ ଓ ଯନ୍ତ୍ରଣାରେ ଘାରି ହେଉଛି ।

ମଦ କାହିଁକି ଲୋକେ ପିଅନ୍ତି ?

ଡାକ୍ତରଙ୍କ ମତରେ :

ମଦ ପିଇବାକୁ ଭଲ ଲାଗିବାର କାରଣ ବହୁ ଅଂଶରେ ଶାରୀରିକ । ମଦ୍ୟାସକ୍ତର କ୍ରେଭିଂ ବା ଅସମ୍ଭାଳ ଇଚ୍ଛା ମଧ୍ୟ ଶାରୀରିକ କାରଣରୁ ହିଁ ହୋଇଥାଏ ।

ସମାଜ ବିଜ୍ଞାନୀଙ୍କ ମତରେ :

ସମାଜରେ ମଦ୍ୟପାନ ଓ ଆଧୁନିକତାର ଚିହ୍ନ ହେବାରୁ ଲୋକେ ମଦ ପିଇବାରେ ମନ ବଳାଉଛନ୍ତି । ବେକାରୀ, ଦାରିଦ୍ର୍ୟ, ଅସୁଖୀ ଜୀବନ, ବିପଥଗାମୀ ମନୋବୃତ୍ତି ଯୋଗୁଁ ଓ ଅପରାଧପ୍ରବଣତା ଏ ଦିଗରେ ମଣିଷକୁ ଆହୁରି ଆଗେଇ ନେଉଛି । ତା' ସହିତ ଘରିଆଡ଼େ ମଦ ମିଳିବାରୁ ଲୋକେ ଅନ୍ୟ କ'ଣ କରିହେବ ସେକଥା ନ ଭାବି ମଦ ପିଇ ମନଭାର ଲାଘବ କରିବାକୁ ଚାହୁଁଛନ୍ତି ।

ମନୋବିଜ୍ଞାନୀଙ୍କ ମତରେ :

କେତେକ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କର ବୈଶିଷ୍ଟ୍ୟ ଓ ମାନସିକ ପ୍ରବଣତା ଥିଲାରୁ ଲୋକେ ମଦ ପିଇବାକୁ ଆଗ୍ରହୀ ହେଉଛନ୍ତି । ପରିମିତ ଭାବରେ ପିଇବା ସମ୍ଭବ ନ ହେବାରୁ ବହୁତ ପିଇ ଶେଷରେ ମଦ୍ୟାସକ୍ତ ହେଉଛନ୍ତି । ମାନସିକପ୍ରବଣତା ଶାରୀରିକ ପ୍ରକ୍ରିୟାରୁ କେତେକାଂଶରେ ଜାତ ହୋଇଥାଏ ସତ, କିନ୍ତୁ ବିଭିନ୍ନ କାରଣ ଯଥା– ଅନ୍ୟର ଅନୁକରଣ, ସଙ୍ଗଦୋଷ, ନ୍ୟୂନତାବୋଧ, ସାଙ୍ଗମାନଙ୍କ ପ୍ରଶଂସା ପାଇବାର ଲାଳସା, ମାନସିକ ଚାପ, ଉତ୍କଣ୍ଠା, ପ୍ରଚ୍ଛନ୍ନ ଭୟ, ହତାଶା ଓ ନିରୁପାୟ ଭାବ ଏବଂ ଜୀବନର ଜଟିଳ ସମସ୍ୟାର ସହଜ ସମାଧାନ ଚାହିଁବାରୁ ମଦ ପିଇବା ବିଷୟରେ ମଣିଷ ଆଗ୍ରହୀ ହୋଇଥାଏ । ମନର ଏପରି ଉନ୍ମୁଖ ଭାବ ନ ଥିଲେ ସେ ଆଗେଇ ନ ଥାନ୍ତା ।

ସବୁ ଲୋକଙ୍କର ମଦ ପ୍ରତି ସମାନ ଆଗ୍ରହ ନ ଥାଏ । କିଏ ମଦ ପିଇ ନିଜର ସମସ୍ୟା ଭୁଲିଯିବାକୁ ଚାହେଁ, ମଦ ପିଇ ମନରେ ଦମ୍ଭ ଆଣେ, ନିଷିଦ୍ଧ କାମ କଲା ପୂର୍ବରୁ ସାହସ ବାନ୍ଧେ । କିଏ ମଦ ନ ପିଇ ରହିପାରେ ନାହିଁ । ଥରେ ଚାଖିଲେ କ୍ରମାଗତ ପିଉଥାଏ । କିଏ ବା ୱାଇନ୍ ଓ ଶ୍ୟାମ୍ପେନ୍‌ର ରୋମାଣ୍ଟିକ୍ ମଦିରତା କଳ୍ପନା କରି ତା'ର ସ୍ୱାଦ ଗନ୍ଧରୁ ଆନନ୍ଦ ପାଏ । କିଏ ସାଙ୍ଗମେଳରେ ପଡ଼ି ଥରେ ଅଧେ ପିଏ ଓ କାହାର ଟିକେ ମଦ ପିଇଲେ କାନମୁଣ୍ଡା ଗରମ ହୋଇଯାଏ, ମୁଣ୍ଡ ବୁଲାଏ, ପେଟ କେମିତି ଲାଗେ । ଏମାନଙ୍କୁ ମଦ ଭଲ ଲାଗେ ନାହିଁ କି ବାଧରେ ପଡ଼ିଲେ ସୁଦ୍ଧା ବେଶି ମଦ ପିଇପାରନ୍ତି ନାହିଁ । ଜାପାନୀ, କୋରିଆନ୍ ଓ ଚାଇନିଜ୍ ଲୋକମାନଙ୍କ ଭିତରେ ପ୍ରତିକୂଳ ଶାରୀରିକ ପ୍ରତିକ୍ରିୟା ବେଶି ଦେଖା ଯାଉଥିବାରୁ ସେମାନେ ବହୁତ ବେଶି ମଦ ପିଅନ୍ତି ନାହିଁ ।

ଭାରତ ଓ ଭାରତ ବାହାରେ ଯେଉଁ ଭାରତୀୟମାନେ ଅଛନ୍ତି ସେମାନଙ୍କ ଗୋଷ୍ଠୀରେ ଅଳ୍ପସଂଖ୍ୟକ ଲୋକ ମଦ ପିଅନ୍ତି । ମାତ୍ର ଯେଉଁମାନେ ପିଅନ୍ତି ସେମାନେ ବହୁତ ପରିମାଣରେ ପିଉଥିବାର ଦେଖାଯାଏ ଓ ସେମାନଙ୍କର ଜୀବନରେ ମଦଘଟିତ ସମସ୍ୟା ମଧ୍ୟ ବହୁତ ବେଶି ଦେଖାଯାଏ । ଏହାର କାରଣ କ'ଣ ସେକଥା ଠିକ୍ ଭାବରେ ଜଣାଯାଇ ନାହିଁ । ତେବେ ଅନୁମାନ କରାଯାଏ ଭାରତୀୟ ସମାଜରେ ମଦ ଗୋଟିଏ ନିଷିଦ୍ଧ ପାନୀୟ (ହିନ୍ଦୁ ଓ ବୌଦ୍ଧ ଧର୍ମରେ ମଦ ବାରଣ ଓ ମୁସଲମାନ ଧର୍ମରେ ମଦ ନିଷିଦ୍ଧ) ହୋଇଥିବାରୁ ପରିମିତ ଭାବରେ ମଦ ପିଇବାର ଅଭ୍ୟାସ ଆମର ହେଉ ନାହିଁ । ଦ୍ୱିତୀୟରେ ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ସମସ୍ୟା ବା ପାରିବାରିକ ସମସ୍ୟା ଦେଖାଦେଲେ ଏସବୁ ସମସ୍ୟା ସହିଯିବା ଲାଗି ସମସ୍ତେ ପରାମର୍ଶ ଦିଅନ୍ତି ସିନା ଅନ୍ୟ ସମାଧାନର ଉପାୟ କେହି ଭାବନ୍ତି ନାହିଁ । ଫଳରେ 'ମୁଁ ନିରୁପାୟ', 'ମୋର ଏ ଦଶାରୁ ମୁକ୍ତି ନାହିଁ' ଭାବି ଲୋକ ମଦ ପିଇ ସବୁ ଭୁଲିଯିବାକୁ ଚାହାନ୍ତି ।

କାହାକୁ ମଦ୍ୟାସକ୍ତ ବୋଲି କହିବା

ୱାର୍ଲଡ୍ ହେଲଥ ଅରଗାନାଇଜେସନ୍ (WHO) ବିଭିନ୍ନ ଦେଶ, ଜାତି ଓ ସଂସ୍କୃତି ଭିତରେ ତୁଳନାତ୍ମକ ବିଚାର କରି ମଦ୍ୟାସକ୍ତିର କେତେକ ସାର୍ବଜନୀନ ଲକ୍ଷଣ ସ୍ଥିର କରିଛନ୍ତି । ମଦ୍ୟପାୟୀଠାରେ ଏହିସବୁ ଲକ୍ଷଣ ଦେଖାଗଲେ ତା'ର ମଦ ଅଭ୍ୟାସ ହେଲାଣି ବୋଲି କହିହେବ । ଏତିକିବେଳେ ସେ ଯଦି ମଦ ପିଇବା ଛାଡ଼ି ଦେଇପାରେ ତା'ହେଲେ ତା'ର କଠିଣ ଶାରୀରିକ ରୋଗ ଓ ଅପମୃତ୍ୟୁର ସମ୍ଭାବନା କମିବ । କର୍ମକ୍ଷେତ୍ରରେ ଏବଂ ତା'ର ନିଜର ପାରିବାରିକ ଜୀବନରେ ଘୋର ଅଶାନ୍ତି ସୃଷ୍ଟି ହେବ ନାହିଁ ।

ମଦ୍ୟପାୟୀର ସମସ୍ୟା ଓ ଲକ୍ଷଣଗୁଡ଼ିକୁ ଏମାନେ ଦୁଇ ଭାଗରେ ବିଭକ୍ତ କରିଛନ୍ତି । (୧) ମଦର ଅଭ୍ୟାସ (ଆଲ୍‌କୋହଲ୍ ଡିପେଣ୍ଡେନ୍‌ସ୍ ସିନ୍‌ଡ୍ରୋମ୍) ଏବଂ (୨) ମଦ ପିଇବା ଯୋଗୁଁ ରୋଗ ଓ ଅସମର୍ଥତା (ଆଲ୍‌କୋହଲ୍ ରିଲେଟେଡ଼୍ ଡିସେବିଲିଟିସ୍) ଏଇ ଦୁଇ ଶ୍ରେଣୀର ଲକ୍ଷଣ ଓ ସମସ୍ୟାର ଆଧିକ୍ୟ ଓ ସ୍ୱଳ୍ପତା ବିଚାର କରି ମଦ୍ୟପାୟୀର ଚିକିତ୍ସାର ପ୍ରୟୋଜନ ଅଛି କି ନାହିଁ ସ୍ଥିର କରିହେବ ।

ମଦର ଅଭ୍ୟାସ (ଆଲ୍‌କୋହଲ୍ ଡିପେଣ୍ଡେନ୍‌ସ ସିନ୍‌ଡ୍ରୋମ୍)

ବହୁତ ମଦ ପିଇ ମଧ ଯେଉଁମାନେ ନିଶା ହୋଇଛି ବୋଲି ଅନୁଭବ କରନ୍ତି ନାହିଁ କି ସେମାନଙ୍କର କର୍ମଦକ୍ଷତା କମେ ନାହିଁ ଓ ମନର ସ୍ୱାଭାବିକ ଭାବରେ କୌଣସି ବିଚ୍ୟୁତି ଦେଖାଯାଏ ନାହିଁ ସେମାନଙ୍କର ବେଶି ନିଶା ସହିବାର କ୍ଷମତା ଅଛି ବୋଲି କହିହେବ । ପ୍ରତିଟି ଲୋକର ଏପରି ନିଶା ସହିବାର କ୍ଷମତା (ସିଡ଼େଶନ୍ ଥ୍ରେସ୍‌ହୋଲ୍‌ଡ) ଅନ୍ୟ ଲୋକଠାରୁ ଭିନ୍ନ ହୋଇଥାଏ । ସେଥିପାଇଁ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ ତୁଳନାରେ ଲୋକଟି କେତେ ପିଉଛି ତୁଳନା ନ କରି, ନିଜେ ଯାହା ଆଗରୁ ପିଉଥିଲା ସେ ତୁଳନାରେ ବର୍ତ୍ତମାନ କେତେ ପିଉଛି ତାହା ଦେଖିବ । ଦେଖାଯିବ ଯେ ତା'ର ମଦ ପିଇବାର ପରିମାଣ କ୍ରମଶଃ ବଢ଼ି ଚାଲିଛି । ସେ ଆଗପରି ଧୀରେ ସୁସ୍ଥେ ଘଣ୍ଟାକରେ ଗୋଟାଏ ଗ୍ଲାସ ପିଉ ନାହିଁ । ଢକଢକ କରି ଅଧଗ୍ଲାସ ପିଇ ବାକିତକ ଦଶ ପନ୍ଦର ମିନିଟ୍ ଭିତରେ ସାରି ଦେଉଛି । କୌଣସି କାରଣରୁ ମଦ ନ ମିଳିଲେ ବା ପିଇବାର ସୁବିଧା ନ ଥିବାରୁ ନ ପିଇ ରହିବାକୁ ପଡ଼ିଲେ ତା'ଠାରେ ନିମ୍ନୋକ୍ତ ମାନସିକ ଓ ଶାରୀରିକ ଲକ୍ଷଣ ଦେଖାଯାଉଛି ।

ମାନସିକ ଲକ୍ଷଣ

ଅସଂଲଗ୍ନ ଭାବରେ ଚିନ୍ତା କରିବା, ମଦ ପିଉଥିଲାବେଳେ କ'ଣ କରୁଥିଲା, କ'ଣ କହୁଥିଲା ସେ ସ୍ମୃତି ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ଲୋପ ପାଇବା (ବ୍ଲାକ-ଆଉଟ), ବିଭୀଷିକା ଦେଖିବା, ଅଶରୀରୀ କଥାବାର୍ତ୍ତା ଶୁଣିପାରିବା, ଦେହ ଉପର ଦେଇ ସାପ କି ବିଛା କିମ୍ବା ଅନ୍ୟ ପୋକଜୋକ

ଚ୍ଛଲିଗଲା ପରି ଲାଗିବା ଇତ୍ୟାଦି ମତିଭ୍ରମର ଲକ୍ଷଣ ଦେଖାଯାଏ; ଘୋର ଉତ୍କଣ୍ଠା ଓ ଅହେତୁକ ଭୟର ଭାବ ଦେଖାଯାଏ ।

ଶାରୀରିକ ଲକ୍ଷଣ

ମୁଣ୍ଡବିନ୍ଧା, କମ୍ପ, ହାତଥରା, ବାନ୍ତି ଲାଗିବା, ଦେହ ଖରାପ କରିବା, ଦେହ ଗରମ, ଝାଳୁଆ ଲାଗିବା ଓ ହୃତ୍‌ସ୍ପନ୍ଦନ ବଢ଼ିଯିବା ।

ଏସବୁ ଲକ୍ଷଣ ଛଡ଼ା ତା'ର ଦୈନନ୍ଦିନ ଜୀବନ, ପାରିବାରିକ ଜୀବନ ଓ ମନର ଅବସ୍ଥା ବିଶ୍ଳେଷଣ କଲେ ନିମ୍ନୋକ୍ତ ସମସ୍ୟା ଥିବାର ଦେଖାଯାଏ ।

ଦୈନନ୍ଦିନ ଜୀବନ

ପ୍ରାୟ ସବୁଦିନ ପିଉଛି, ଯୁଆଡ଼େ ଗଲେ ସାଙ୍ଗରେ ମଦ ବୋତଲ ନେଉଛି, ସବୁଠାରେ ପିଇବାର ସୁଯୋଗ ନ ଥିବାରୁ ପାଇଖାନା ବା ସେମିତି କୌଣସି ଜାଗାକୁ ଚ୍ଛଲିଯାଇ ଲୁଚେଇ ଟିକେ ପିଇ ଦେଇ ଆସୁଛି, ଶୋଇଲାବେଳେ ଖଟ ପାଖରେ ହାତ ପାଆନ୍ତାରେ ବୋତଲ ରଖୁଛି, ଅଧିକାଂଶ ସମୟରେ ପିଇବା ବିଷୟରେ ଭାବୁଛି ଓ ତା'ର ପୁରୁଣା ସାଙ୍ଗ ସବୁ କୁଆଡ଼େ ଗଲେଣି, ବର୍ତ୍ତମାନ ଯେଉଁମାନେ ପିଅନ୍ତି କେବଳ ତାଙ୍କ ସହିତ ବସାଉଠା କରୁଛି ଓ ପିଉଛି ।

ପାରିବାରିକ ଅଶାନ୍ତି

ଦାମ୍ପତ୍ୟ ଜୀବନର ଅଶାନ୍ତି ବହୁତ ବଢ଼େ । ପୁରୁଷ ଲୋକ କୁହନ୍ତି ସ୍ତ୍ରୀର ଅବୁଝାମଣା ଭାବ ଯୋଗୁଁ ଏବଂ ସ୍ତ୍ରୀ ସବୁବେଳେ ବିରକ୍ତ କରୁଥିବାରୁ ସେ ଦାୟରେ ପଡ଼ି ମଦ ପିଉଛି । ସ୍ତ୍ରୀ ଦେଖେ ଯେ ସେ ଯେତେ ସ୍ୱାମୀର ମନ ଜାଣି ଚଳିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କଲେ ମଧ୍ୟ ସ୍ୱାମୀର ପିଇବା କମୁ ନାହିଁ ଓ ସ୍ୱାମୀର ପିଇବା ଦୋଷ ଲାଗି ସମସ୍ତେ ତାକୁ ଦାୟୀ କରୁଛନ୍ତି ସେଥିରେ ସେ ବହୁତ ରାଗେ ଓ ବିରକ୍ତ ହୁଏ ଓ ସ୍ୱାମୀକୁ ଜଗେ । ଫଳରେ ସ୍ୱାମୀ ଓ ସ୍ତ୍ରୀ ମଧ୍ୟରେ ବଚସା, କଟୂକ୍ତି, କଳି ଓ ମନୋମାଳିନ୍ୟ ବଢ଼େ । ସ୍ତ୍ରୀ ଯେତେ ସ୍ୱାମୀର ପିଇବାରେ ବାଧା ଦିଏ ଓ ତାକୁ ଜଗେ ସେତେ ସ୍ତ୍ରୀ ସ୍ୱାମୀର ଅପ୍ରିୟପାତ୍ରୀ ହୁଏ ଓ ସେମାନଙ୍କ ଭିତରେ ଶତ୍ରୁତାର ସମ୍ପର୍କ ହେଲାରୁ ମାଡ଼, ଗାଳି, ନୃଶଂସତା ଓ ଘରୁ ତଡ଼ିଦେବା ଇତ୍ୟାଦି ଆରମ୍ଭ ହୁଏ । ସ୍ତ୍ରୀଠାରେ ମାନସିକ ଚ୍ଚପଜନିତ ରୋଗ ଦେଖାଯାଏ ।

ମନର ଅବସ୍ଥା

ଯିଏ ମଦ ପିଏ ସେ ସିନା ନିଶା ଘାରିଲେ ଅମଣିଷ ପରି ବ୍ୟବହାର କରେ ମାତ୍ର ଅନ୍ୟ ସମୟରେ ତା'ଠାରେ ଦୟା, ମାୟା, ସ୍ନେହ, କୋମଳତା, ଅନୁତାପ ଓ ନିଜର ବ୍ୟବହାର

ଯୋଗୁଁ ଲଜ୍ଜିତ ଭାବ ଦେଖାଯାଏ । ଭଲ ମୁହୂର୍ତ୍ତରେ ସେ ଭାବେ ଆଉ ମଦ ପିଇବ ନାହିଁ । କଥା ଦିଏ ଯେ ଏଥର ସେ ନିଜକୁ ସଜାଡ଼ିବ । ତା'ପରେ ଯେତେବେଳେ କଥା ରଖି ନ ପାରି ପୁଣି ପିଏ, ସେତେବେଳେ ନିଜ ପ୍ରତି ଧିକ୍‌କାର, ଅନୁତାପ ଏବଂ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ ବ୍ୟବହାର ଯୋଗୁଁ 'ମୁଁ ମଦ ପିଉଛି' ବୋଲି ଅନ୍ୟକୁ ବା ନିଜ ଜୀବନର ପରିସ୍ଥିତିକୁ ଦୋଷ ଦେବା, ନିଜର ଅଣାୟତ୍ତ ଭାବ ଲକ୍ଷ୍ୟ କରି ଭୟ ଓ ଉତ୍କଣ୍ଠା, ବିଷଣ୍ଣତା ଇତ୍ୟାଦି ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାରର ଭାବନା ତା' ମନରେ ଖେଳୁଥାଏ । କେହି ପିଇବା କଥା ଉଠେଇଲେ ବିରକ୍ତ ହୁଏ, ସେଠାରୁ ଚାଲିଯାଏ, ପିଇବାଟା କୌଣସି ଖରାପ କଥା ନୁହେଁ ବୋଲି ଯୁକ୍ତି କରେ ଓ ବେଶି ବେଶି ପିଉଥିବାର ଘଟଣା ଲୁଚାଏ । ଏ ସମୟରେ ତା'ର ପିଇବା ଯୋଗୁଁ ବିଭିନ୍ନ ସମସ୍ୟା ବିଷୟରେ ସେ ଜାଣୁଥାଏ, ମାତ୍ର ମୁହଁରେ ସ୍ୱୀକାର କରେ ନାହିଁ । ତେଣୁ ସାଙ୍ଗସାଥୀ ବା ପରିବାରର ଲୋକ ତା'ର ଚିକିତ୍ସାର ବ୍ୟବସ୍ଥା କଲେ ସେ ଅନେକ ସମୟରେ ରାଜି ହୋଇଥାଏ ।

ମଦ୍ୟ ଆସକ୍ତିର ତିନୋଟି ଅବସ୍ଥା

ପ୍ରଥମ ଅବସ୍ଥା :

ବର୍ତ୍ତମାନ ମଦ ପିଇଲା ବେଳେ ତା'ର ପୂର୍ବ ପରି କାଣ୍ଡଜ୍ଞାନ ରହୁ ନାହିଁ । ତା'ଠାରେ ଅସଂଯତ ଓ ଅଶାଳୀନ ବ୍ୟବହାର ଦେଖାଯାଉଛି । ମଦ ପିଇଲା ବେଳେ ରାଗିଗଲେ ଜିନିଷପତ୍ର ଫୋପାଡୁଛି, ଭାଙ୍ଗୁଛି, କ'ଣ ନାଇଁ କ'ଣ କହୁଛି, ବାଡ଼ିଆପିଟା କରିବାକୁ ବାହାରୁଛି, ସାମାନ୍ୟ କଥାରେ ଝଗଡ଼ା ଲଗାଉଛି, ମନ ଦୁଃଖ ହେଲେ ବିଭିନ୍ନ ଦୁଃଖ କଥା କହୁଛି, ଆତ୍ମହତ୍ୟା କରିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରୁଛି, ଚାଲିଲା ବେଳକୁ ଟଳୁଛି, ଝୁଣ୍ଟୁଛି ଓ ପଡ଼ିଗଲେ ଅଚେତ ହୋଇ କାଠଗଡ଼ା ପରି ପଡ଼ି ରହୁଛି ।

ଇଏ ହେଲା ମଦ୍ୟାସକ୍ତର ପ୍ରଥମ ଅବସ୍ଥା । ମଧ୍ୟମ ଓ ଶେଷ ଅବସ୍ଥା ବିଷୟରେ ସଂକ୍ଷେପରେ ଲେଖୁଛି ।

ମଧ୍ୟମ ଅବସ୍ଥା– (Crucial Phase)

୧ - ବର୍ତ୍ତମାନ ତା'ର ନିଜ ଉପରୁ ଆୟତ୍ତ ଚାଲିଗଲାଣି । ସେ ନିଜ ବଶରେ ନ ରହି ମଦର ବଶୀଭୂତ ହେଲାଣି । ସେ କ'ଣ ମଦ ପିଇବ, ମଦ ତାକୁ ପିଇବା ଆରମ୍ଭ କଲାଣି ।

୨ - ଚାକିରି ଥିଲେ ଚାକିରି ଗଲାଣି । ଚାଷବାସ କରୁଥିଲେ ବା ବ୍ୟବସାୟ ଥିଲେ ସେ ସବୁ ଆଉ ଚଳେଇପାରୁ ନାହିଁ ।

୩- ପୂର୍ବେ ଯେଉଁସବୁ ଅସାମାଜିକ ଓ ବିପଥଗାମୀ ପ୍ରବୃତ୍ତି ପ୍ରଚ୍ଛନ୍ନ ଭାବରେ ଭିତରେ ଥିଲା, ବର୍ତ୍ତମାନ ସେସବୁ ବାହାରିଲାରୁ ସେ ଅସାମାଜିକ କାମ କରୁଛି, କୁପଥରେ ଯାଉଛି । ପୂର୍ବେ ଯାହାଙ୍କଠାରେ ସାମାନ୍ୟ ଅପରାଧପ୍ରବଣତା ଥିଲା, ବର୍ତ୍ତମାନ ବଡ଼ ଆକାରରେ ସେସବୁ ଦେଖାଯାଉଛି ।

୪- କ୍ଷୋଭ, ଲଜ୍ଜା ଓ ଅନୁତାପ, ନିଜର ସଫେଇ ଗାଇବା, ସବୁ ବିଷୟର ଆଗ୍ରହ ଚାଲିଯିବା ।

୫- ସକାଳୁ ଉଠିବା ମାତ୍ରକେ ମଦ ପିଇବା ।

୬- ବେଶି କମ୍ପ ହେବା, ହାତ ଥରିବା, ଦେହ ଥରିବା ।

୭- 'ପ୍ରଥମେ ମଦ ଓ ତା'ପରେ ଆଉ ସବୁ କଥା'— ଏ ଢଙ୍ଗ ଦେଖି ଘର ଲୋକ ଓ ଆତ୍ମୀୟସ୍ୱଜନମାନଙ୍କ ଜୀବନ ଦୁର୍ବିଷହ ହୋଇଉଠେ ।

୮- ସ୍ତ୍ରୀ ଘର ଛାଡ଼ି ବାପଘରକୁ ଚାଲିଯାଏ ବା ପିଲାମାନଙ୍କୁ ନେଇ ଗାଆଁକୁ ବା ଅନ୍ୟ ବାସସ୍ଥାନକୁ ଚାଲିଯାଏ । ମୋଟ ଉପରେ କୌଣସି କାରଣ ଦେଖାଇ ଏକାଠି ରୁହେ ନାହିଁ ।

୯- ବଦଳି ହୋଇଯାଏ । ନୂଆ ଜାଗାରେ ନୂଆ କରି ଜୀବନ ଗଢ଼ିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରେ, ମାତ୍ର ସେଠି ମଧ୍ୟ ଅଳ୍ପଦିନ ପରେ ମଦ ପିଇବା ଆରମ୍ଭ କରେ ।

୧୦-ମଦ ନ ଛୁଇଁ ରହିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରେ ।

ଶେଷ ଅବସ୍ଥା— (Chronic Phase)

୧- ଅଧିକାଂଶ ସମୟରେ ପିଉଥାଏ ଓ ସବୁବେଳେ ମଦ ପାଖରେ ରଖିଥାଏ ।

୨- ମଦ ପିଇବା ପାଇଁ ପଇସା ନ ଥିଲେ ଚୋରେଇ ଡାକ୍ତରଖାନାର ଘସି ବା ଆଲ୍‌କୋହଲ୍, ସ୍ପିରିଟ୍ ଆଣି ଖାଏ, ସେଭିଂ ଲୋଶନ ଓ ସେହିପରି ଯେକୌଣସି ଜିନିଷରେ ଆଲ୍‌କୋହଲ୍ ଥାଏ, ତାକୁ ଆଣି ପିଏ । ମଦ ପିଇବା ପାଇଁ ତା'ର ଅସମ୍ଭବ ଇଚ୍ଛା ହୁଏ ଓ ପିଇଲେ ମଧ୍ୟ ଇଚ୍ଛା କମେ ନାହିଁ ।

୩- ଅକାରଣ ଭୟ ହୁଏ ଓ କେଉଁ ବିଷୟରେ ଭୟ ହେଉଛି ସେକଥା କହିପାରେ ନାହିଁ ।

୪- ଖାଇବା ବହୁତ କମିଯାଉଥିବାରୁ ଖାଦ୍ୟାଭାବଜନିତ ବିଭିନ୍ନ ରୋଗ ଦେଖାଯାଏ ।

୫- ରକ୍ତରେ ଶର୍କରା ସବୁବେଳେ କମ୍ ପରିମାଣରେ ରହୁଥିବାରୁ (କ୍ରନିକ ହାଇପୋଗ୍ଲାଇସେମିଆ) କ୍ଳାନ୍ତି, ମୁଣ୍ଡବିନ୍ଧା, ମନେ ନ ରହିବା, ସବୁବେଳେ ଘୁମ

ଲାଗିବା, ମିଜାଜ ବିଗିଡ଼ିଯିବା, ଉତ୍କଣ୍ଠା, ବିଷଣ୍ଣତା ଓ ଅବ୍ୟବସ୍ଥିତ ଭାବ ବଢ଼େ ଓ ମଦ ପିଇଲେ ରକ୍ତରେ ଶର୍କରାର ପରିମାଣ ବଢ଼ିଗଲାରୁ ସେ ପିଇବା ଆରମ୍ଭ କରେ । (ପିଇବା ବନ୍ଦ କଲେ ପୁଣି ଏସବୁ ଲକ୍ଷଣ ବାହାରୁଥିବାରୁ ମଦ ପିଇ ସୁସ୍ଥବୋଧ କରିବାଟା ଭୁଲ୍ ଉପାୟ) ।

୬- ଡିଲିରିଅମ ଟ୍ରିମେନନ୍ ବା ଘୋର କମ୍ପ ସହିତ ପାଗଳ ପରି ହେବାର ଲକ୍ଷଣ ଦେଖାଯାଏ (କିଏ ଅତି ଉଗ୍ର ଓ ସାଂଘାତିକ ଭାବ ଧାରଣ କରେ ଓ ଅନ୍ୟର ବିପଦର କାରଣ ହୁଏ । କିଏ ମତିଭ୍ରମ ହେଲା ପରି ଭୟଙ୍କର ବିଭୀଷିକା ଦେଖେ ବା ଭୟାନକ ରବ ଓ ଦେହ ଥରିଗଲା ପରି ଚିତ୍କାର ଶୁଣେ । କିଏ ମନକୁ ମନ ହାତରେ ତାସ ନ ଥାଇ ତାସ ଖେଳି ଯାଉଥାଏ ଓ ତ'ର ଦେହ ଥରୁଥାଏ ଏବଂ ଝାଳ ବୋହି ଯାଉଥାଏ) ।

୭- ନିଜର ମାନ, ସମ୍ମାନ, ନୀତି ଅନୀତି ସବୁ ଭୁଲିଯାଏ; ବିବେକୀପଣ କ୍ରମଶଃ କମୁଥାଏ ।

୮- ମଦ ନ ଥିଲେ ଉତ୍କଣ୍ଠାର ଭାବ ବଢ଼ିଲେ ଆତଙ୍କଗ୍ରସ୍ତ ରୋଗୀର ଲକ୍ଷଣ ସବୁ ତା'ଠାରେ ଦେଖାଯାଏ ।

୯- ମଦ ପିଇଲା ବେଳେ ଅସମ୍ଭବ ରାଗ ଓ ଅତି ଉଗ୍ର ଭାବ ଦେଖାଯାଏ ।

୧୦-ସ୍ମୃତିଶକ୍ତି ଓ ଚିନ୍ତାଶକ୍ତିରେ ବିଭିନ୍ନ ଗୋଳମାଳ ଦେଖାଯାଏ ଓ ମଦ ନ ପିଇଲେ କୌଣସି କାମ କରିପାରେ ନାହିଁ । ଦେହରେ ବଳ କମିଗଲେ ସବୁ କର୍ମଦକ୍ଷତା ଚାଲିଯାଏ ।

କହିବା ବାହୁଲ୍ୟ, ଏ ଅବସ୍ଥାରେ ତା'ର ଚାକିରି ନ ଥାଏ, ପରିବାର ନ ଥାଏ, ଆଇନ ବିରୁଦ୍ଧ କାର୍ଯ୍ୟ ଯୋଗୁଁ ଜେଲ୍ ବା ଜୋରିମାନା ହୋଇଥାଏ ଓ ସେ ଏକୁଟିଆ ଅଲୋଡ଼ା ଭାବରେ ରହି ମରିବାକୁ ବାଟ ଚାହିଁ ବସିଥାଏ । ମଦ୍ୟାସକ୍ତର ଶେଷ ଜୀବନ ପ୍ରକୃତରେ ଦୁଃଖ, ଜ୍ୱାଳା ଓ ଯନ୍ତ୍ରଣାରେ ପୂରିଥାଏ । ଏ ଅବସ୍ଥାରେ ତାକୁ କୌଣସି ପ୍ରକାର ସାହାଯ୍ୟ କରିବା ସମ୍ଭବ ହୁଏ ନାହିଁ । ଏଥିପାଇଁ ସବୁ ରୋଗ ପରି ପ୍ରଥମ ଅବସ୍ଥାରେ ଯଦି ଚିକିତ୍ସା ଓ ପୁନର୍ବାସନର ବ୍ୟବସ୍ଥା ହୋଇପାରେ, ତେବେ ତା'ର ଭଲ ହୋଇଯିବାର ସମ୍ଭାବନା ରହେ ।

ପ୍ରତିକାର

ଆମ ଦେଶରେ ସରକାର ଅବକାରୀ ଟ୍ୟାକ୍ସରୁ ବହୁତ ଟଙ୍କା ପାଆନ୍ତି । ଏଥିପାଇଁ ଯେଉଁମାନଙ୍କର ମଦ ଓ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ମାଦକ ଦ୍ରବ୍ୟ ଖାଇ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ରୋଗ ଓ ସମସ୍ୟା ବଢୁଛି ସେମାନଙ୍କର ଚିକିତ୍ସାର ବ୍ୟବସ୍ଥା କରିବାର ନୈତିକ ଦାୟିତ୍ୱ ସରକାରଙ୍କର ।

ଏ ବିଷୟରେ ଜନସାଧାରଣଙ୍କୁ ବିଭିନ୍ନ ତଥ୍ୟ ଜଣାଇବାର ଦାୟିତ୍ୱ ମଧ୍ୟ ଆମକୁ ନବାକୁ ପଡ଼ିବ। କାରଣ ମଦ୍ୟାସକ୍ତ ହେଉ କି ନ ହେଉ, ଚାରି ପାଞ୍ଚ ବର୍ଷ ଧରି ବେଶି ପରିମାଣରେ ମଦ ନିୟମିତ ଭାବରେ ପିଇଲେ ବିଭିନ୍ନ ଶାରୀରିକ ରୋଗ ଏବଂ ଡିପ୍ରେସନ, ଉତ୍କଣ୍ଠା ଓ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ବିଶେଷ ଧରଣର ମାନସିକ ରୋଗ (କୋର୍ସାକୋଫ୍ ସାଇକୋସିସ୍) ଆରମ୍ଭ ହେବ ବୋଲି ଜାଣିଲେ ଯାହାର ମଦ ପିଇବା ଅଭ୍ୟାସ ସେ ଅନ୍ତତଃ ଡାକ୍ତର ଦେଖାଇ ନିଜର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପରୀକ୍ଷା କରିବ।

ଭଲ ଡାକ୍ତରମାନେ ମଦ ଛାଡ଼ିବା ପାଇଁ ରୋଗୀକୁ ନୈତିକ ଉପଦେଶ ଦେଇ ତାଙ୍କର କାମ ସରିଲା ବୋଲି ଭାବନ୍ତି ନାହିଁ। ମଦ ପିଇବା ବନ୍ଦ କଲେ ରୋଗୀର ଯେଉଁ ଶାରୀରିକ କଷ୍ଟ ହୁଏ, ଅସମ୍ଭବ ପାନତୃଷା ବଢ଼େ ଓ ମାନସିକ ଯନ୍ତ୍ରଣା ହୁଏ, ସେ ବିଷୟ ପ୍ରତି ଗୁରୁତ୍ୱ ଦିଅନ୍ତି ନାହିଁ। ସବୁ ଲୋକ ନିଜ ଚେଷ୍ଟାରେ ମଦ ଛାଡ଼ି ଦେଇପାରିବେ ନାହିଁ। ମଦ୍ୟାସକ୍ତର ପାନତୃଷା (କ୍ରେଭିଂ) ଯେ ଚରିତ୍ରର ଦୁର୍ବଳତା ନୁହେଁ, ଶରୀରର ଅସ୍ୱାଭାବିକ ଅବସ୍ଥା ଯୋଗୁଁ ହେଉଛି, ସେକଥା ବୁଝିବା ଦରକାର। ଏହାଛଡ଼ା ଯଦି ଡିପ୍ରେସନ ପରି ମାନସିକ ରୋଗ ଥାଏ, ତେବେ ମଦ ଛାଡ଼ିଲା ପରେ ଡିପ୍ରେସନ ଭଲ ନ କଲେ, ସେ ପୁଣି ଆଉଥରେ ପିଇବା ଆରମ୍ଭ କରିବ। ଏହା ଜାଣି ତା'ର ସବୁ ପ୍ରକାର ରୋଗର ଚିକିତ୍ସା କରିବା କଥା। କେବଳ ମଦ ନୁହେଁ ସିଗାରେଟ୍ ଛାଡ଼ିବାକୁ ଯେଉଁମାନେ ଚେଷ୍ଟା କରୁଛନ୍ତି, ସେମାନଙ୍କ ଭିତରେ ସୁସ୍ଥ ଲୋକମାନେ ମନ କଲେ ଅଳ୍ପ ସମୟ ଭିତରେ ସହଜରେ ସିଗାରେଟ୍ ଛାଡ଼ି ଦେଇପାରୁଛନ୍ତି। କିନ୍ତୁ ଯେଉଁମାନେ ଡିପ୍ରେସନ ଭୋଗୁଛନ୍ତି, ସେମାନେ ସିଗାରେଟ୍ ବହୁ ଚେଷ୍ଟା କରି ମଧ୍ୟ ଛାଡ଼ିପାରୁ ନାହାନ୍ତି। କିଛିଦିନ ଛାଡ଼ି ଦିଅନ୍ତି ଓ ପୁଣି ପିଇବା ଆରମ୍ଭ କରନ୍ତି। ମଦ୍ୟାସକ୍ତମାନଙ୍କ ଭିତରେ ଏପରି ରିଲାପ୍ସ (ପୁଣି ପିଇବା ଆରମ୍ଭ କରିବା) ଘଟଣା ବହୁତ ଦେଖିବାକୁ ମିଳେ।

ଏଥିପାଇଁ ମଦ୍ୟାସକ୍ତକୁ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ଭାବରେ ଭଲ କରିବାକୁ ଚାହିଲେ ତା'ର ଚିକିତ୍ସା କରିବା ଦରକାର।

(୧) ପ୍ରଥମେ ମଦ ଛାଡ଼ି ରହିବାପାଇଁ ଡାକ୍ତରୀ ଚିକିତ୍ସା ଓ ତା'ପରେ (୨) ମନୋବୈଜ୍ଞାନିକ ଚିକିତ୍ସା ଏବଂ ପୁନର୍ବାସନ ପାଇଁ (Alcoholic Anonymous) ଆଲ୍‌କୋହଲିକ୍ ଏନୋନିମସ ସଂସ୍ଥା ପରି ସଂସ୍ଥା ଗଢ଼ିବା ଓ ଆରୋଗ୍ୟ ହୋଇ ଆସୁଥିବା ରୋଗୀ ପୁଣି ଯେମିତି ମଦ ନ ପିଇବ, ସେଭଳି ବ୍ୟବସ୍ଥା କରିବା ଦରକାର।

ଚିକିତ୍ସା

ଆମ ଦେଶରେ ମଦ ପିଇବାଟା ମଧ୍ୟବିତ୍ତ ସମାଜରେ ବର୍ତ୍ତମାନ ଦେଖାଗଲାଣି। କିନ୍ତୁ ମଦ ପିଇ ଫୂର୍ତ୍ତି କରିବା କିମ୍ବା ସାଙ୍ଗ ମେଳରେ ବସି ଘରେ ବା କ୍ଲବରେ ପିଇବା ଗୋଟାଏ

କଥା ଓ ମଦୁଆ ହୋଇଯିବା ଆଉ ଗୋଟାଏ କଥା । ଯିଏ ନିଜେ ମଦ ପିଉଛି ସେ ମଧ୍ୟ ଯାହାର ମଦ ଅଭ୍ୟାସ ଅଛି ବା ଯିଏ ମଦ୍ୟାସକ୍ତ, ତାକୁ ନାକ ଟେକେ । ଆମ ଦେଶରେ ନୈତିକ ଅଧଃପତନ ଓ ଚରିତ୍ର ସ୍ଖଳନ କହିଲେ ମଦ୍ୟପ ଓ ବେଶ୍ୟାସକ୍ତକୁ ହିଁ ବୁଝାଏ । ମଦ ପ୍ରତି ଏପରି ଘୃଣାଭାବ ଥିବାରୁ ମଦ ପିଇବା କମୁ ନାହିଁ । ଲୋକେ ନିଜର ମଦ ପିଇବାଟା ଲୁଚଉଛନ୍ତି । କେବଳ ଯେ ଅନ୍ୟ ଲୋକକୁ ଲୁଚଉଛନ୍ତି ତାହା ନୁହେଁ, ନିଜକୁ ମଧ୍ୟ ଲୁଚାନ୍ତି । ଅଧିକାଂଶ ମଦ ପିଉଥିବା ଲୋକ କହନ୍ତି ଯେ ସେମାନେ ଯେତେବେଳେ ଖୁସି ସେତେବେଳେ ମଦ ପିଇବା ବନ୍ଦ କରିଦେଇପାରନ୍ତି । ମଦ ପିଇବା ଯୋଗୁଁ ତାଙ୍କ ଜୀବନରେ କୌଣସି ଅସୁବିଧା ହେଉ ନାହିଁ । ଏହି ମନୋବୃତ୍ତି ଯୋଗୁଁ ମଦ ଛାଡ଼ିବା ପାଇଁ କେହି ଡାକ୍ତରୀ ଚିକିତ୍ସା ଖୋଜନ୍ତି ନାହିଁ । ଯେତେବେଳେ ମଦ ପିଇବା ଯୋଗୁଁ ରୋଗ ଆରମ୍ଭ ହୁଏ ସେତେବେଳେ ରୋଗର ଚିକିତ୍ସା ପାଇଁ ଡାକ୍ତରଙ୍କ ପାଖକୁ ଯାଆନ୍ତି । କାଳେ ରୋଗୀ ବା ତାଙ୍କ ପରିବାରର ଲୋକ ଅପମାନିତ ବୋଧ କରିବେ ଭାବି ଡାକ୍ତରମାନେ ମଧ୍ୟ ରୋଗୀ ମଦ ପିଏ କି ନାହିଁ ସେ କଥା ପଚାରନ୍ତି ନାହିଁ । ଏପରି ଉଭୟ ପକ୍ଷରୁ ମନର କୁଣ୍ଠା ଓ ସଂକୋଚବୋଧ ପାଇଁ ଡାକ୍ତର ରୋଗୀ ବିଷୟରେ ସବୁ ତଥ୍ୟ ନ ଜାଣି ଚିକିତ୍ସା କରିବାରୁ ଅନେକ ସମୟରେ ବିଭ୍ରାଟ ଘଟେ । ଏଠି ଗୋଟିଏ କେସ୍ କହୁଛି ।

ଆମର ଜଣେ ପରିଚିତ ଭଦ୍ରଲୋକଙ୍କର ଜଣାଗଲା ପେଟରେ କ୍ୟାନସର ହୋଇଛି । ଭଦ୍ରଲୋକ ନିଜେ ଉଚ୍ଚଶିକ୍ଷିତ, ଧନୀ, ଦେଶ ବିଦେଶ ବୁଲୁଛନ୍ତି । ସେ ବରାବର ମଦ ପିଉଥିଲେ । ପେଟରେ କ୍ୟାନସର ହେବାର ଜଣାପଡ଼ିଲା ପରେ ଯେତେବେଳେ ଡାକ୍ତର ତାଙ୍କୁ ମଦ ଛାଡ଼ିଦେବା ପାଇଁ କହିଲେ ସେ କୁଆଡ଼େ ପିଇବା ଛାଡ଼ିଦେଲେ ବୋଲି ସମସ୍ତଙ୍କୁ କହିଲେ ।

କ୍ୟାନସରର ଅପରେସନ ଦରକାର ହେଲାରୁ ତାଙ୍କୁ ଜଣେ ବଡ଼ ବିଶେଷଜ୍ଞ ସର୍ଜନଙ୍କ ପାଖକୁ ପଠାଇଲେ । ଅପରେସନ ଦିନ ଠିକ୍ ହେଲା । ରୋଗୀ କେତେ ବର୍ଷ ଧରି ମଦ ପିଉଥିଲେ ଓ ପ୍ରକୃତରେ କେତେ ଦିନ ଛାଡ଼ିଛନ୍ତି ସେ କଥା ସର୍ଜନ ଜାଣି ନ ଥିବାରୁ ତାଙ୍କର ହୃଦ୍‌ଯନ୍ତ୍ରର ଅବସ୍ଥା କ'ଣ ଓ କେମିତି ଅଛି ସେ ବିଷୟ ପରୀକ୍ଷା କରିବା ଦରକାର ବୋଲି ମନେକଲେ ନାହିଁ । ଡାକ୍ତରମାନେ ଜାଣନ୍ତି ଯେ ମଦ ପିଇଲେ ହୃଦ୍‌ଯନ୍ତ୍ରର ମାଂସପେଶୀ ଖରାପ ହୋଇଯାଏ । ଫଳରେ ହୃଦ୍‌ଯନ୍ତ୍ରର କ୍ରିୟାରେ ଗୋଳମାଳ ଦେଖାଯାଏ । ଯାହାର ହୃଦ୍‌ଯନ୍ତ୍ରଘଟିତ ସମସ୍ୟା ଅଛି, ତାକୁ ଅପରେସନ ଆଗରୁ ନିଶା ଦେଇ ଅଚେତ କଲାବେଳେ ହୃଦ୍‌ରୋଗ ବିଶେଷଜ୍ଞଙ୍କର ରହିବା ଦରକାର । କାରଣ ଯଦି ହୃଦ୍‌ଯନ୍ତ୍ର କ୍ରିୟାରେ ଗୋଳମାଳ ଘଟେ ତା'ହେଲେ ସାଙ୍ଗେ ସାଙ୍ଗେ କ'ଣ କରିବା ଦରକାର, ସେ କଥା ସେ ବତାନ୍ତି । ଯାହାହେଉ,

ଯେମିତି ଅନ୍ୟ କ୍ୟାନସର ରୋଗୀଙ୍କୁ ଏନେସ୍‌ଥେସିଆ ଦିଆଯାଏ, ଏହାଙ୍କୁ ମଧ୍ୟ ସେହି ଭାବରେ ନିଶା ଦିଆଗଲା ଓ ହାର୍ଟଫେଲ୍ ହେଲାରୁ ତାଙ୍କର ସେଇଠି ଦେହାନ୍ତ ହୋଇଗଲା । ଆମେ କହିବା, ତାଙ୍କର ମରିବା ବେଳ ହୋଇଯିବାରୁ ଏମିତି ସବୁ ଗଣ୍ଡଗୋଳ ହେଲା । କାରଣ ତାଙ୍କର ଆଉ ବଞ୍ଚିବା ଯୋଗ ନ ଥିଲା । ଦୁର୍ଭାଗ୍ୟ ଯୋଗୁଁ ଏପରି ହେଲା ନା ନିଜର ଅଜ୍ଞତା ଯୋଗୁଁ ଏପରି ହେଲା, ସେ କଥା ପାଠକ-ପାଠିକାମାନେ ବିଚାର କରି ଦେଖିବେ ।

ବିଗତ ଦଶ ବର୍ଷ ଭିତରେ ଦେହ ଉପରେ ଆଲ୍‌କୋହଲ (ପୁରସ୍କାର)ର ପ୍ରଭାବ କ'ଣ, ସେ ବିଷୟରେ ଗବେଷଣା କରି ବୈଜ୍ଞାନିକମାନେ ବହୁ ତଥ୍ୟ ବାହାର କଲେଣି । କ୍ୟାନସର ସହିତ ଆଲ୍‌କୋହଲର ସମ୍ବନ୍ଧ ୧୯୮୬ ମସିହାରେ ଅବିସମ୍ବାଦିତ ଭାବେ ଜଣାଗଲା । ପୂର୍ବରୁ ଏ ବିଷୟରେ ମତଭେଦ ଥିଲା । ମୁଣ୍ଡ, ବେକ, ତଣ୍ଟି ଓ ପେଟର କ୍ୟାନସରର ଏକ ମୁଖ୍ୟ କାରଣ ହେଲା ମଦ ପିଇବା । ଏଇସବୁ ରୋଗ ଅନ୍ୟ କାରଣରୁ ଆରମ୍ଭ ହୋଇଥିଲେ ମଧ୍ୟ ମଦ ପିଇବା ଯୋଗୁଁ ବହୁତ ବଢ଼ିଥାଏ । ସେହିପରି ଦେହର ରୋଗ ନିରୋଧକ କ୍ଷମତା (ଇମିଉନ ସିଷ୍ଟମ) ମସ୍ତିଷ୍କର କ୍ରିୟା ପ୍ରକ୍ରିୟା ମଧ୍ୟ ଆଲ୍‌କୋହଲ ଯୋଗୁଁ କ୍ଷତିଗ୍ରସ୍ତ ହୋଇଥାଏ । ମଦ ପିଇବା ଯୋଗୁଁ ଅମ୍ଳରୋଗ (ତଣ୍ଟି ପୋଡ଼ିବା, ପେଟ ଫାମ୍ପିବା, ବାୟୁ ବୃଦ୍ଧି) ବାନ୍ତି, ଅଲ୍‌ସର ଇତ୍ୟାଦି ପେଟରୋଗ ହୁଏ । ଯକୃତ୍ ଠିକ୍ ଭାବରେ କାମ କରୁ ନ ଥିବାରୁ ଖାଦ୍ୟସାର ରକ୍ତରେ ମିଶେ ନାହିଁ । କ୍ଷୁଦ୍ର ଅନ୍ତନାଳୀରୁ ମଧ୍ୟ ଖାଦ୍ୟର ପୁଷ୍ଟିକର ଅଂଶ ଦେହରେ ମିଳେଇ ଯାଏ ନାହିଁ । ଏଥିପାଇଁ ବଡ଼ଲୋକ ଓ ଗରିବ ଲୋକ ଏଇ ଉଭୟ ଶ୍ରେଣୀର ମଦ୍ୟପାୟୀଙ୍କଠାରେ ଖାଦ୍ୟାଭାବରୁ ଅପୁଷ୍ଟି (ମାଲ୍‌ନିଉଟ୍ରିସନ) ଦେଖାଯାଏ । ପୂର୍ବରୁ ଖାଦ୍ୟାଭାବ ଯୋଗୁଁ ଏପରି ହେଉଛି ବୋଲି ସମସ୍ତେ ଭାବୁଥିଲେ । ବର୍ତ୍ତମାନ ଦେଖାଯାଉଛି ଯେ ପୁଷ୍ଟିକର ଖାଦ୍ୟ ଖାଇଲେ ମଧ୍ୟ ଖାଦ୍ୟର ସାରଅଂଶ ଦେହ ଗ୍ରହଣ କରି ନ ପାରିବାରୁ ମଦ୍ୟପଠାରେ ବିଭିନ୍ନ ଧରଣର ଚର୍ମରୋଗ, ଯଥା- ଘାଆ, ବ୍ରଣ, ଯାଦୁ ଇତ୍ୟାଦି ପୁଷ୍ଟିକର ଖାଦ୍ୟାଭାବଜନିତ ରୋଗ ହେଉଛି । ଏହାଛଡ଼ା ଯିଏ ମଦ ପିଏ, ସାଧାରଣତଃ ପୁଷ୍ଟିକର ଖାଦ୍ୟ ଖାଏ ନାହିଁ, ସେଥିପାଇଁ ତା'ର ଅବସ୍ଥା ଆହୁରି ଜଟିଳ ହୁଏ ।

ଏହିସବୁ କାରଣ ଯୋଗୁଁ ଡାକ୍ତରମାନେ ପ୍ରତି ରୋଗୀଙ୍କୁ ସେମାନେ ଦେଶୀ ମଦ ବା ବିଦେଶୀ ମଦ (ବିଅର, ହୁଇସ୍କି, ରମ୍, ୱାଇନ, ବ୍ରାଣ୍ଡି) କେତେ ପରିମାଣରେ ପିଅନ୍ତି, ସପ୍ତାହରେ କେତେ ଥର ପିଅନ୍ତି ପଚାରି ଜାଣିବେ । ଖଟିଖିଆ ଶ୍ରେଣୀର ସ୍ତ୍ରୀଲୋକ ଓ ଅତି ଆଧୁନିକା ସ୍ତ୍ରୀଲୋକ ଏହି ଉଭୟ ଶ୍ରେଣୀର ସ୍ତ୍ରୀଲୋକ ମଦ ପିଉଥିବାରୁ ସେମାନଙ୍କୁ ମଧ୍ୟ ଏ ବିଷୟରେ ପଚାରି ତାଙ୍କର ରୋଗର ଚିକିତ୍ସା କରିବା କଥା । ରୋଗୀର କର୍ତ୍ତବ୍ୟ ହେଲା ନିଜ ଆଡୁ ଏସବୁ ବିଷୟ ଡାକ୍ତରଙ୍କୁ ଜଣାଇବା ।

ମଦ ପିଇବା ଯୋଗୁଁ ନିଶା ହେଲେ ରୋଗୀ ବହୁ ଦୁର୍ଘଟଣାରେ ପଡ଼େ । ଖସିପଡ଼ି ମୁଣ୍ଡ ଫାଟେ, ମୁଣ୍ଡରେ ଆଘାତ ଲାଗି ମୁଣ୍ଡ ଭିତରେ ରକ୍ତସ୍ରାବ ହୁଏ, ଗୋଡ଼ ଭାଙ୍ଗେ, ହାତ ଭାଙ୍ଗେ । ଏଥିପାଇଁ କେବଳ ମୁଣ୍ଡଫଟା ବା ହାଡ଼ଭଙ୍ଗାର ଚିକିତ୍ସା କରି ଲାଭ ନାହିଁ । ମଦ ଛାଡ଼ିବା ପାଇଁ ତା'ର ହସ୍‌ପିଟାଲରେ ଥିଲାବେଳେ ଚିକିତ୍ସା କରିବା ଦରକାର । ନଚେତ୍ ବାରମ୍ବାର ତା'ର ଏପରି ଅଙ୍ଗପ୍ରତ୍ୟଙ୍ଗ ଆଘାତ ପାଇବାର ଘଟଣା ବଢ଼ିବ । ଆମ ଦେଶରେ ଲୋକେ ସ୍ତ୍ରୀ ବା ଘରଲୋକଙ୍କ କଥାଠାରୁ ଡାକ୍ତରଙ୍କ କଥାକୁ ବେଶି ଶୁଣନ୍ତି । ତେଣୁ ଡାକ୍ତର ତାକୁ ସାବଧାନ କଲେ କଥାଟା ତା'ର ମନରେ ରହିବ ।

ମଦ ଓ ଅନ୍ୟ ଔଷଧର ସମ୍ମିଳିତ ପ୍ରଭାବ

ଏଠି ଯିଏ ମଦ ପିଏ, ତା'ର ଅନ୍ୟ ରୋଗର ଚିକିତ୍ସା କଲାବେଳେ ଯେଉଁ ଔଷଧ ଦିଆଯାଏ, ସେ ଔଷଧ ଓ ମଦର ସମ୍ମିଳିତ ପ୍ରଭାବ କ'ଣ ସେ ବିଷୟ କହିବା ଦରକାର ବୋଲି ମୁଁ ଭାବୁଛି । ଯେଉଁଠି ଅଧିକାଂଶ ଲୋକ ମଦ ପିଅନ୍ତି, ସେଠି ଡାକ୍ତର ରୋଗୀକୁ ଔଷଧ ଲେଖି ଦେଲାବେଳେ ଏଇ ଔଷଧ ଖାଇଲାବେଳେ ମଦ ପିଇଲେ କ'ଣ କ୍ଷତି ହେବ ସେକଥା ରୋଗୀକୁ ବୁଝାଇ କୁହନ୍ତି । ଯେଉଁ ଦେଶରେ ମଦ ପିଇବାଟା ସମାଜସମ୍ମତ ନୁହେଁ, ସେଠି ଏ ବିଷୟ କେହି ଖୋଲାଖୋଲି ଭାବରେ କଥାବାର୍ତ୍ତା ହୁଅନ୍ତି ନାହିଁ । ଡାକ୍ତର ଏ କଥା ଉଠାନ୍ତି ନାହିଁ କି ରୋଗୀ ପଚାରନ୍ତି ନାହିଁ ।

ଆମେରିକାର ଭୂତପୂର୍ବ ପ୍ରେସିଡେଣ୍ଟ ଫୋର୍ଡଙ୍କର ସ୍ତ୍ରୀ ବେଟି ଫୋର୍ଡ ଜୀବନଯାକ ପରିମିତ ଭାବରେ ପିଆପିଇ କରୁଥିଲେ । ସରକାରୀ ଭୋଜିଭାତ, ବନ୍ଧୁମିଳନ ଇତ୍ୟାଦି ସମୟରେ ଓ୍ୱାଇନ ଓ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ପ୍ରକାର ସୁରାମିଶ୍ରିତ ପାନୀୟ ପିଇବାଟା ସେ ଦେଶରେ ସାମାଜିକତାର ଅଙ୍ଗ । ତେଣୁ ସେ ସେହିଭଳି ଅବସ୍ଥାରେ ହିଁ ପିଉଥିଲେ । ତାଙ୍କର ଆର୍ଥ୍ରାଇଟିସ୍ ବାହାରିଲା ଓ ଗୋଟାଏ ଶିରା ଚିପି ହୋଇ ବହୁତ ଯନ୍ତ୍ରଣା ହେବାରୁ ଯନ୍ତ୍ରଣା ବନ୍ଦ ହେବାପାଇଁ ଡାକ୍ତର ଔଷଧ ଦେଲେ । ଏଇ ଦୁଇ ଔଷଧର ସମ୍ମିଳିତ ଶକ୍ତି ଏତେ ବଢ଼ିଗଲା ଯେ ତାଙ୍କର ମଦ ନିଶା ଓ ଔଷଧ ଖାଇବାର ନିଶା ହୋଇଗଲା । ପରେ ତାଙ୍କୁ ପରିବାରର ଲୋକମାନେ ବାଧ୍ୟ କରି ନିଶା ଛାଡ଼ିବା କ୍ଲିନିକ୍‌ରେ ନେଇ ଭର୍ତ୍ତି କଲେ ଓ ବେଶ୍ କିଛିଦିନ ସେଠି ରହି ଚିକିତ୍ସା ହେଲା ପରେ ସେ ନିଶା ଛାଡ଼ି ଆରୋଗ୍ୟ ହୋଇ ଘରକୁ ଫେରିଲେ । ଏମିତି ବହୁ ଖ୍ୟାତନାମା ଲୋକ ସାଧାରଣ ମାତ୍ରାରେ ମଦ ଓ ଡାକ୍ତର କହିଥିବା ଡୋଜ୍ ଅନୁସାରେ ଔଷଧ ଖାଇ ମରିଛନ୍ତି । ମଦ ଓ ଔଷଧର ଏଇ ସମ୍ମିଳିତ ଶକ୍ତିକୁ ସାଇନର୍ଜିଜମ୍ (synergism) କୁହାଯାଏ । କେବଳ ମଦ

ସହିତ ନୁହେଁ, ଅନ୍ୟ ଔଷଧ ସହିତ ମିଶେଇ ଯେକୌଣସି ଔଷଧ ବା ମାଦକଦ୍ରବ୍ୟ ଖାଇଲେ ଔଷଧ ଯୋଗୁଁ ଏହିଭଳି ଖରାପ ହେବାର ସମ୍ଭାବନା ବହୁତ ବଢ଼ିଯାଏ । ସେଥିପାଇଁ ଯେଉଁମାନେ ବାତ, ଡାଏବେଟିସ୍, ଉଚ୍ଚ ରକ୍ତଚାପ କିମ୍ବା ହୃଦ୍‌ରୋଗ ଇତ୍ୟାଦି ଏକାଧିକ ରୋଗରେ ପୀଡ଼ିତ ଥିବାରୁ ବିଭିନ୍ନ ଔଷଧ ଖାଆନ୍ତି, ସେ ସବୁ ଔଷଧ କଥା ଚିକିତ୍ସକଙ୍କୁ ଜଣାଇବା କଥା । ନଚେତ୍ ବିଭିନ୍ନ ଡାକ୍ତରଙ୍କଠାରୁ ଭିନ୍ନ ଭିନ୍ନ ଔଷଧ ଖାଇଲେ ଓ ଅନ୍ୟ କ'ଣ ଔଷଧ ରୋଗୀ ଖାଉଛି, ସେ କଥା ଡାକ୍ତର ଜାଣି ନ ଥିଲେ ଚିକିତ୍ସା ବିଭ୍ରାଟ ଘଟି ରୋଗୀର ଅବସ୍ଥା ଖରାପ ହୁଏ । ତଳେ ମଦ ସହିତ କେଉଁ ଔଷଧ ଖାଇବା କଥା ନୁହେଁ ବର୍ଣ୍ଣିତ ହୋଇଛି ।

ମଦ ସହିତ ଯେଉଁ ସବୁ ଔଷଧ ଖାଇବା ମନା

ଉତ୍କଣ୍ଠା ନିରୋଧକ ଔଷଧ– ଭେଲିଆମ୍ ଓ ଲିବ୍ରିଆମ୍ ପରି ବିଭିନ୍ନ ବ୍ରାଣ୍ଡର ଔଷଧ ।

ନିଦ ହେବା ଔଷଧ– ବାରବିଟୁରେଟ୍ ଗୋଷ୍ଠୀର ବିଭିନ୍ନ ଔଷଧ ।

ଯନ୍ତ୍ରଣା ବନ୍ଦ ହେବାପାଇଁ ଔଷଧ– କୋଡ଼ିନ୍, ଅଫିମ, ହେରୋଇନ ବା ପେଥିଡ଼ିନ ପରି ଔଷଧ ।

କଫ ଔଷଧରେ ଓ ମୁଣ୍ଡ ବିନ୍ଧା ଔଷଧରେ ଅନେକ ସମୟରେ କୋଡ଼ିନ୍ ଥାଏ ।

ଏଲାର୍ଜୀ ଭଲ ହେବାପାଇଁ ଆଣ୍ଟି ହିଷ୍ଟାମିନ୍ ଜାତୀୟ ଔଷଧ ପେନିସିଲିନ୍ ପରି ଆଣ୍ଟିବାଇଓଟିକ ଔଷଧ ।

ବିଶେଷକରି ଯେଉଁସବୁ ଔଷଧ ମସ୍ତିଷ୍କକୁ ନିସ୍ତେଜ କରିଦିଏ, ତାହା ମଦ ସହିତ ମିଶିଲେ ତା'ର ଶକ୍ତି ବହୁଗୁଣ ବଢ଼ିଯାଏ । (ଯେପରି ପାଞ୍ଚରେ ପାଞ୍ଚ ମିଶାଇଲେ ଦଶ ହୁଏ, କିନ୍ତୁ ପାଞ୍ଚରେ ପାଞ୍ଚ ଗୁଣିଲେ ପଚିଶ ହୋଇଥାଏ, ସେହିପରି ଔଷଧର ସମ୍ମିଳିତ ଗୁଣ ଯୋଗଫଳ ଅନୁସାରେ ନ ବଢ଼ି ଗୁଣନ ଫଳ ଅନୁସାରେ ବଢ଼ିଥାଏ ବୋଲି ଜାଣିବେ ।)

ଡାକ୍ତରମାନେ ଏଥିପାଇଁ ରୋଗୀର ମଦ ବା ଔଷଧ ଖାଇବା କଥା ଠିକ୍ ଭାବରେ ଜାଣି ନ ଥିଲେ କ'ଣ ବିକଳ୍ପ ଔଷଧ ଦେବେ, ସେକଥା ଠିକ୍ କରିପାରିବେ ନାହିଁ ।

ଯେକୌଣସି ଔଷଧ ବେଶିଦିନ ଖାଇଲେ ଔଷଧର ଡୋଜ୍ କ୍ରମଶଃ ନ ବଢ଼େଇଲେ ଔଷଧ କାଟୁ କରେ ନାହିଁ । ମଦ ମସ୍ତିଷ୍କକୁ ନିସ୍ତେଜ କରି ରଖୁଥିବାରୁ ଯିଏ ମଦ ପିଉଛି, ତାକୁ ତା'ର ଅନ୍ୟ ରୋଗ ପାଇଁ ବେଶି ଡୋଜ୍‌ର ଔଷଧ ନ ଦେଲେ ଔଷଧ କାଟୁ କରେ ନାହିଁ । ଏଇ ଅବସ୍ଥାକୁ କ୍ରଶ୍ ଟଲାରେନ୍‌ସ କହନ୍ତି । ଅର୍ଥାତ୍ ଦେହ ଗୋଟିଏ ଔଷଧ ଖାଇବାରେ ଅଭ୍ୟସ୍ତ ହେଉଥିବାରୁ ତା'ର ଅନ୍ୟ ଔଷଧ ପ୍ରତି ମଧ୍ୟ ସେପରି ପ୍ରତିକ୍ରିୟା ଦେଖାଯାଉଛି ।

ଡାକ୍ତର ବାଧ୍ୟ ହୋଇ ଔଷଧର ଡୋଜ୍ ବଢ଼ାନ୍ତି । ଯିଏ ମଦ ପିଏ ତା'ର ସ୍ମୃତିଶକ୍ତି ଖରାପ ହେଲାରୁ ସେ ଔଷଧ ଖାଇଛି କି ନାହିଁ କେତେ ଖାଇଛି, ଏସବୁ ବିଷୟ ମନେରଖିପାରେ ନାହିଁ । ଅନେକ ସମୟରେ ଔଷଧ ବେଶି ଡୋଜ୍‌ର ଖାଇ ଲୋକେ ମୃତ୍ୟୁ ମୁଖରେ ପଡ଼ନ୍ତି । ବିଖ୍ୟାତ ଅଭିନେତ୍ରୀ ମାର୍ଲିନ୍ ମନ୍‌ରୋ, ବିଖ୍ୟାତ ସଙ୍ଗୀତଜ୍ଞ କୁଡ଼ିଗାର୍‌ଲାଣ୍ଡ୍ ଓ ଆହୁରି ଅନେକ ଏହିପରି ଔଷଧ ଓଭର ଡୋଜ୍ ଯୋଗୁଁ ମରିଛନ୍ତି । ମାତ୍ର ମଦ ପିଇବା ଯୋଗୁଁ ଏପରି ଘଟିଛି । ଏହିସବୁ କାରଣ ଲାଗି ମଦ ପିଇବା ଲୋକର ଚିକିତ୍ସା କରିବା ଅତି ଜଟିଳ ବ୍ୟାପାର ।

ମଦ ଛାଡ଼ିବା ପାଇଁ ଚିକିତ୍ସା

ଅଧିକାଂଶ ରୋଗୀ ଶାରୀରିକ ରୋଗର ପ୍ରତିକାର ପାଇଁ ଡାକ୍ତରଙ୍କ ପାଖକୁ ଯାଆନ୍ତି । ରୋଗ ଦେଖି ଯଦି ଡାକ୍ତର ଭାବନ୍ତି ଯେ ମଦ ପିଉଥିବା ଲୋକଙ୍କର ଏସବୁ ରୋଗ ହୋଇପାରେ, ତାହାହେଲେ ସେ ରୋଗୀର ଘର ଲୋକଙ୍କୁ ଏ ବିଷୟରେ ପଚାରିବେ । ରୋଗୀର ପାଠପଢ଼ା, ଚାକିରି ବା ଅନ୍ୟାନ୍ୟ କର୍ମଜୀବନର ସମସ୍ୟା, ପାରିବାରିକ ଓ ଆର୍ଥିକ ସମସ୍ୟା ଇତ୍ୟାଦି ଅଛି କି ନାହିଁ ବୁଝିବେ । ଲାବରେଟରୀ ଟେଷ୍ଟ ଓ ରୋଗୀକୁ ନିଜେ ପରୀକ୍ଷା କରି ସବୁ ତଥ୍ୟ ଏକାଠି କଲେ ମଦ ପିଇବା ଯୋଗୁଁ ଏସବୁ ହେଉଛି ବୋଲି ସହଜରେ ଜାଣିହେବ ।

ଡାକ୍ତର ମଦ କଥା ଉଠାଇଲେ ରୋଗୀ ଅସ୍ୱୀକାର କରିବ ଓ ଡାକ୍ତରଙ୍କ ପାଖକୁ ଆସିବ ନାହିଁ । ଏ ଅବସ୍ଥାରେ ତା'ର ଘର ଲୋକଙ୍କୁ ପ୍ରତିଟି ପରୀକ୍ଷାର ଫଳ ବୁଝେଇ କହିଲା ପରେ ଡାକ୍ତର କହିବେ ଯେ ମଦ ପିଇବା ଯୋଗୁଁ ଏସବୁ ହେଉଛି । ତେଣୁ ମଦ ଛାଡ଼ିବାପାଇଁ ଚିକିତ୍ସା କରିବା ଦରକାର । ଯଦି ରୋଗୀ ଫେରି ନ ଆସେ, ଡାକ୍ତରଙ୍କର ରୋଜଗାର କମିବ ସତ, କିନ୍ତୁ ଡାକ୍ତର ରୋଗୀ ଓ ରୋଗୀର ପରିବାରବର୍ଗଙ୍କ ପାଇଁ ଗୋଟାଏ ବଡ଼ ଉପକାର କଲେ ବୋଲି ଜାଣିବେ । କାରଣ ସାଂଘାତିକ କ୍ଷତିର ଭୟ ନ ହେଲା ଯାକେ ମଦ ପିଉଥିବା ଲୋକମାନେ କେବେ ହେଲେ ମଦ ଛାଡ଼ିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରନ୍ତି ନାହିଁ ।

ଡାକ୍ତରଙ୍କ ପାଖକୁ ରୋଗୀ ଆସିଲା ବେଳକୁ ରୋଗୀର ମଦ ନିଶା ଅନ୍ତତଃ ଆଠ ଦଶ ବର୍ଷର ପୁରୁଣା ଅଭ୍ୟାସ ହୋଇଥାଏ । ଫଳରେ ମଦ ଓ ତା'ର ଆନୁଷଙ୍ଗିକ ମାନସିକ ସମସ୍ୟାରୁ ମଧ୍ୟ ରୋଗୀ ଯନ୍ତ୍ରଣା ଭୋଗୁଥାଏ । ମଦ ଯୋଗୁଁ ତା' ଜୀବନରେ ବିଭିନ୍ନ ସମସ୍ୟା ଦେଖା ଦେଇଛି ବୋଲି ତାକୁ ଅନ୍ୟମାନେ କହିଥିବେ ଓ ସେ ସବୁବେଳେ 'ମଦ ଯୋଗୁଁ ନୁହେଁ' କହି ପୂରା ଘଟଣାଟାକୁ ଅସ୍ୱୀକାର କରିଥିବ । ମଦ ପିଇବା ବନ୍ଦ କରିଦେଲେ ବିଭିନ୍ନ ଶାରୀରିକ ଉପସର୍ଗ, ମାନସିକ କଷ୍ଟ ଓ ଅସମ୍ଭବ ପିଇବାର ଲାଳସା ହେବାର ଅନୁଭୂତି ପୂର୍ବ ଅଭିଜ୍ଞତାରୁ ଜାଣିହେବ । ତେଣୁ ମଦ୍ୟପ ମଦ ଛାଡ଼ିବା ପାଇଁ ଚିକିତ୍ସା କରିବାକୁ ରାଜି ହୁଅନ୍ତି ନାହିଁ ।

ମଦ ଛାଡ଼ିବାର ଚିକିତ୍ସା ମଧ୍ୟ ଦୀର୍ଘଦିନ ଧରି ଚାଲେ । ଏମିତି କୌଣସି ଔଷଧ ନାହିଁ, ଯାହା ଆଜି ଖାଇଦେଲେ କାଲି ରୋଗୀ ମଦ ଛାଡ଼ିଦେବ । ଯାହାର ନୂଆ ଅଭ୍ୟାସ ତା'ର ଚିକିତ୍ସା ଘରେ ରହି ହୋଇପାରେ । ମାତ୍ର ଯାହାର ପୁରୁଣା ଅଭ୍ୟାସ ରହିଛି ଓ ସେଥି ସହିତ ରୋଗ ଅଛି, ତା'ର ହସ୍‌ପିଟାଲରେ ଅନ୍ତତଃ ପକ୍ଷେ ମାସେ ରହି ଚିକିତ୍ସା ହେବା ଦରକାର । କାହିଁକି ହସ୍‌ପିଟାଲରେ ରହି ଚିକିତ୍ସା ଦରକାର, ସେକଥା ବୁଝେଇବା ପାଇଁ ଏଠି ଗୋଟାଏ କେସ୍ କହୁଛି ।

ଭଦ୍ରଲୋକ ଆନ୍ତର୍ଜାତିକ ଖ୍ୟାତିସମ୍ପନ୍ନ ଇଞ୍ଜିନିୟର । ସରକାରଙ୍କ ତରଫରୁ ବଡ଼ ଲୁହା କାରଖାନାଗୁଡ଼ିକର କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ, ସୁବିଧା ଅସୁବିଧା, ଲାଭ କ୍ଷତି ଇତ୍ୟାଦି ବିଭିନ୍ନ ବିଷୟ ତଦାରଖ କରି କ'ଣ କଲେ କାରଖାନାରୁ ଆହୁରି ଲାଭ ହେବ, ସେକଥା ସରକାରଙ୍କୁ ଜଣାନ୍ତି । ଦିଲ୍ଲୀରେ ସେ ଗୋଟିଏ ନୂଆ ଶିଳ୍ପ ନଗରୀ ପରିଦର୍ଶନ କରି ଆସିଥିଲେ ।

ପରିଦର୍ଶନ ପରେ ପାଖଆଖର ସୁନ୍ଦର ଜାଗା ସବୁ ତାଙ୍କୁ କାରଖାନାର ଜେନେରାଲ୍ ମ୍ୟାନେଜର ବୁଲେଇ ଦେଖାଉଥିଲେ । ସନ୍ଧ୍ୟାରେ ଫେରିଲା ବାଟରେ ମୋଟର ଦୁର୍ଘଟଣା ହୋଇ ତାଙ୍କର କାନ୍ଧହାଡ଼ ଭାଙ୍ଗିଗଲା ଓ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଖଣ୍ଡିଆ ମଧ୍ୟ ହେଲା । ତେଣୁ ସେ ହସ୍‌ପିଟାଲ୍‌ରେ ରହିଲେ । ହସ୍‌ପିଟାଲ୍‌ରେ ଦୁଇଦିନ ରହିଲା ପରେ ତାଙ୍କର ବହୁତ ଦେହ ଖରାପ ହେଲା । ପାଗଳାମିର ଲକ୍ଷଣ ପରି ଲକ୍ଷଣ ଦେଖାଗଲା । ତାଙ୍କ ଘରକୁ ଖବର ଦିଆଗଲା । ଯେଉଁ ସର୍ଜନ ତାଙ୍କ ଚିକିତ୍ସା କରୁଥିଲେ ସେ ଭୟ ପାଇଲେ । ଅନ୍ୟ ସବୁ ଡାକ୍ତରଙ୍କୁ ରୋଗୀ ଦେଖାଇ ସେମାନଙ୍କର ମତ ଜଣାଇବାକୁ କହିଲେ । ଏ ଡାକ୍ତରମାନଙ୍କ ଭିତରୁ ଜଣେ ତରୁଣ ଡାକ୍ତର ଅଳ୍ପଦିନ ହେଲା ବିଦେଶରୁ ପାଠ ସାରି ଇସ୍ପାତ ନଗରୀର ଡାକ୍ତରଖାନାରେ ଚାକିରି ଆରମ୍ଭ କରିଥିଲେ । ତାଙ୍କର ସନ୍ଦେହ ହେଲା ଯେ ଏସବୁ ଲକ୍ଷଣ ମଦ ପିଉ ନ ଥିବା ଯୋଗୁଁ ଆରମ୍ଭ ହୋଇଛି । ସେ ଭରସା କରି ତାଙ୍କର ମାନ୍ୟଗଣ୍ୟ ରୋଗୀଙ୍କୁ ପଚାରିଲେ । ସେ ଅକପଟରେ କହିଲେ, 'ହଁ ମୁଁ ସବୁଦିନ କାମରୁ ଫେରିଲେ ସନ୍ଧ୍ୟାରେ ଟିକେ ହୁଇସ୍କି ପିଏ । ତା'ପରେ ବିଶ୍ରାମ କରି ଖିଆପିଆ ସାରି ସମସ୍ତେ ଶୋଇବାକୁ ଗଲେ ମୁଁ ଘଣ୍ଟାଏ ଖଣ୍ଡେ ଅଫିସ କାମ କରେ, ସେତେବେଳେ ହୁଇସ୍କି ଆଉ ଟିକେ ପିଏ । ସେ ନିଜେ କେବେ ଭାବି ନାହାନ୍ତି ଯେ ତାଙ୍କର ମଦ ନିଶା ଥିବ ବୋଲି । ସେ କେବେ ମଦ ପିଇ ମାତାଲ ହୋଇ ନାହାନ୍ତି କି ନିଶା ହେବାର ଅଭିଜ୍ଞତା ମଧ୍ୟ ତାଙ୍କର ନାହିଁ ।

ଡାକ୍ତର ତାଙ୍କୁ ବୁଝେଇ କହିଲେ ତାଙ୍କର ଯେଉଁସବୁ ଲକ୍ଷଣ ବାହାରିଛି ସେଗୁଡ଼ିକ ପ୍ରକୃତ ପାଗଳ ଅବସ୍ଥାର ଲକ୍ଷଣ ନୁହେଁ । କାରଣ ମାନସିକ ବ୍ୟାଧି ଯୋଗୁଁ ଯେତେବେଳେ ଏସବୁ ଲକ୍ଷଣ ଦେଖାଯାଏ ସେତେବେଳେ ରୋଗୀର ଆଂଶିକ ବାସ୍ତବଜ୍ଞାନ ଚାଲିଯାଇଥାଏ ।

ଅଥଚ ତାଙ୍କର ବାସ୍ତବଜ୍ଞାନ ଅତୁଟ ରହିଛି । ସେ ଜାଣିପାରୁଛନ୍ତି ଯେ ତାଙ୍କୁ କୁକୁରଟା ଦୌଡ଼ିଗଲା ପରି ଦେଖାଗଲେ ମଧ୍ୟ ବାସ୍ତବରେ ସେଠି ସେପରି କୌଣସି କୁକୁର ନାହିଁ । ଦେହରେ ପୋକ ଚାଲିଗଲା ପରି ଲାଗୁଥିଲେ ମଧ୍ୟ ପୋକ ନାହିଁ; ତାଙ୍କ ମାଆ କଥା କହିଲା ପରି ଶୁଣାଯାଉଥିଲେ ମଧ୍ୟ ସେ ଜାଣନ୍ତି ତାଙ୍କ ମାଆ ଦିଲ୍ଲୀରେ । ମଦ ପିଇବା ବନ୍ଦ କରିଦେଲେ ପ୍ରଥମ ଛତିଶ ଘଣ୍ଟା ଭିତରେ ନିଶାଗ୍ରସ୍ତ ଲୋକର ଏପରି ଅନୁଭୂତି ହୁଏ । ସ୍ମୃତିଭ୍ରଂଶ ହୁଏ, ମନରେ ଉତ୍କଣ୍ଠା ଓ ଭୟ ହୁଏ । ଏହାର ଅର୍ଥ ନୁହେଁ ଯେ ସେ ପାଗଳ ହୋଇଯାଉଛନ୍ତି । ଯଦି ପ୍ରମାଣ ଚାହାନ୍ତି ତେବେ ହୁଇସ୍କି ପିଇଲେ ଏସବୁ ଲକ୍ଷଣ ଚାଲିଯିବ । ଭଦ୍ରଲୋକ ବଡ଼ ହେଲା ପରେ କେବେ ଦେହ ଖରାପ ହୋଇ ନ ଥିଲା କି ହସ୍‌ପିଟାଲରେ ରହିବା ଦରକାର ହୋଇ ନ ଥିଲା । ସେ ହସ୍‌ପିଟାଲରେ ଥିଲାବେଳେ ହୁଇସ୍କି ପିଇବାଟା ଶାଳୀନତାର ଚିହ୍ନ ନୁହେଁ ଭାବି ହୁଇସ୍କି ନ ପିଇ ରହିଲାରୁ କ'ଣ ସତେ ଏମିତି ହେଲା ? ଡାକ୍ତରଙ୍କ କଥା ତାଙ୍କର ପୂରା ବିଶ୍ୱାସ ହେଲା ନାହିଁ । ଯାହାହେଉ ସେ ତାଙ୍କର ସର୍ଜନଙ୍କୁ ପଚାରି ହୁଇସ୍କି ପିଇଲାରୁ ଏସବୁ ଲକ୍ଷଣ ଚାଲିଗଲା । ଭଦ୍ରଲୋକ ତା'ପରେ ବିଶ୍ୱାସ କଲେ ଯେ ତାଙ୍କର ମଦ ନିଶା ହୋଇପାରିଥାଏ ବୋଲି । ଦିଲ୍ଲୀରେ ସେ ଆଉଥରେ ଡାକ୍ତରଙ୍କୁ ପଚାରିବେ କହି ଏଇ ତରୁଣ ଡାକ୍ତରଙ୍କୁ ଧନ୍ୟବାଦ ଦେଇ ଗଲେ ।

ମଦୁଆ ମଦ ହଠାତ୍ ଛାଡ଼ିଲେ

ମଦ ପିଇବା ବନ୍ଦ କରିଦେଲେ ଯେଉଁସବୁ ଉପସର୍ଗ ଦେଖାଯାଏ, ସେଥିମଧ୍ୟରୁ ତିନୋଟି ଲକ୍ଷଣ ବିଭିନ୍ନ ମାନସିକ ବ୍ୟାଧିରେ ଦେଖାଯାଉଥିବାରୁ ବହୁତ ସମୟରେ ଏପରି ରୋଗୀଙ୍କୁ ଭୁଲ୍ ରୋଗ ନିର୍ଣ୍ଣୟ ହେତୁ ମାନସିକ ରୋଗଗ୍ରସ୍ତ ରୋଗୀଙ୍କର ୱାର୍ଡରେ ଭର୍ତ୍ତି କରା ହୋଇଥିବାର ଘଟଣା ଘଟିଛି । ସେଥିପାଇଁ ଏଇ ତିନୋଟି ଲକ୍ଷଣ ଏଠି ବର୍ଣ୍ଣନା କରୁଛି ।

ସ୍ମୃତିଭ୍ରଂଶ (ବ୍ଲାକ୍ ଆଉଟ) :

ରୋଗୀ ବିଜ୍ଞାନ ଅବସ୍ଥାରେ ମୋଟର ଗାଡ଼ି ଚଳେଇ ଯାଇଛି ଓ ବେଶି ସ୍ପୀଡ୍‌ରେ ଗାଡ଼ି ଚଳେଇଥିବାରୁ ତାକୁ ପୋଲିସ୍ ଟିକଟ ଦେଇଛି; ଅଥଚ ତା'ର କୌଣସି କଥା ମନେ ନାହିଁ । ତାକୁ ପୋଲିସ୍ ଟିକେଟ ଦେଖାଇଲାରୁ ସେ ଦେଖିକରି ଆଶ୍ଚର୍ଯ୍ୟ ହେଉଛି । ଏହିପରି ସ୍ମୃତିଭ୍ରଂଶର ଘଟଣା କେଇ ମିନିଟ୍, କେଇ ଘଣ୍ଟା ବା ଦିନେ ଦୁଇ ଦିନର ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ଘଟଣାର ସ୍ମୃତି ମନରୁ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ଉଭେଇଗଲା ପରି ଚାଲିଯାଇଛି । ଅଥଚ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ପୁରୁଣା ସ୍ମୃତି ସବୁ ମନେ ଅଛି । ଯେଉଁଦିନର ଗୋଟାଏ ଘଟଣା ବା ଖାଇଲାବେଳର ଘଟଣା ସେ ଭୁଲିଯାଇଛି ସେଦିନର ଅନ୍ୟାନ୍ୟ କଥା ସବୁ ତା'ର ମନେ ଅଛି ।

ମତିଭ୍ରମରୁ ମାୟାରୂପ ଦେଖିବା (ହେଲୁସିନୋସିସ୍) :

ଏଇ ଲକ୍ଷଣଗୁଡ଼ିକ ସ୍କିଜୋଫ୍ରେନିଆ ବୋଲି ଆଉ ଏକ ମାନସିକ ରୋଗରେ ଦେଖାଯାଏ । କିନ୍ତୁ ସ୍କିଜୋଫ୍ରେନିକ ବାସ୍ତବ ରୂପ ଓ ମାୟା ରୂପକୁ ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର କରିପାରେ ନାହିଁ । ସ୍ୱପ୍ନଟା ନିଦ ଭାଙ୍ଗିଗଲା ପରେ ମଧ୍ୟ ସ୍ୱପ୍ନ ବୋଲି ଜାଣି ନ ପାରିଲେ ଯେମିତି ଅବସ୍ଥା ହୁଏ ସ୍କିଜୋଫ୍ରେନିକର ଅବସ୍ଥା ସେହିପରି । ସାଧାରଣତଃ ମଦ୍ୟପାୟୀ ମାୟାରୂପ ଦେଖେ ଓ ସ୍କିଜୋଫ୍ରେନିକ ମାୟାବାଣୀ ଶୁଣେ । ମାତ୍ର ଉଭୟ ଅବସ୍ଥାରେ ଉଭୟ ପ୍ରକାରର ବିଭ୍ରମ ହେବାର ଲକ୍ଷଣ ଦେଖାଯାଇଛି । ମନେ ହେବ ମାଆ ଠିଆ ହୋଇ କଥା କହୁଛନ୍ତି । ପ୍ରଥମ ଜୀବନର ପ୍ରୀତିମୟ ଲୋକଟି ଅଳ୍ପ ହସି ଚାଲିଯାଉଛି । ଭୟର ବିଭ୍ରମ ହେଲେ ଅଜଗର ସାପ ପାଟି ମେଲାଇ ଆସୁଛି, ଭୟଙ୍କର କବନ୍ଧ ନାଚୁଛି କିମ୍ବା ସାଧାରଣ ଘଟଣାର ବିଭ୍ରମ ଯଥା ବିଲେଇଟା ମୂଷାକୁ ଗୋଡ଼ାଉଛି ଇତ୍ୟାଦି ।

କମ୍ପ ସହିତ ପ୍ରଳାପ (ଡିଲିରିୟମ୍ ଟ୍ରେମେନ୍‌ସ) :

ଏଇ ଅବସ୍ଥା ତୃତୀୟ ଦିନ ସର୍ବାଧିକ କଠିଣ ହୋଇଥାଏ । ଉତ୍ତେଜନା, କମ୍ପ, ସନ୍ନିପାତ (ଦେହ ଥଣ୍ଡା ହୋଇଯିବା) ଜ୍ୱର, ବାନ୍ତି, ଝାଡ଼ା ହୃଦ୍‌ଯନ୍ତ୍ରର ଅସ୍ୱାଭାବିକତା ସହିତ ପ୍ରଳାପ ଓ ପାରାନୋଇଆ (ଘୋର ସନ୍ଦେହ ଓ ଅବିଶ୍ୱାସର ଲକ୍ଷଣ) ଦେଖାଯାଉଥିବାରୁ ଘରଲୋକ ବହୁତ ସମୟରେ ରୋଗୀର ପାଗଳାମି ବାହାରିଲା ବୋଲି ଭୁଲ୍ ଭାବନ୍ତି । କେତେକ କ୍ଷେତ୍ରରେ ମଦ ଛାଡ଼ିବାର ସପ୍ତାହେ ଖଣ୍ଡେ ପରେ ମଧ୍ୟ ଏଇ ଅବସ୍ଥା ଆରମ୍ଭ ହୋଇଥାଏ ।

ଏହିସବୁ କାରଣରୁ ଯାହାର ବେଶିଦିନ ହେଲାଣି ମଦ ପିଇବା ଅଭ୍ୟାସ, ସେ ହସ୍‌ପିଟାଲରେ ରହି ମଦ ପିଇବା ବନ୍ଦ କଲେ ଏଭଳି ଜରୁରୀ ପରିସ୍ଥିତିରେ କେବଳ ଡାକ୍ତର ହିଁ ତା'ର ଉପଯୁକ୍ତ ଚିକିତ୍ସା କରିପାରିବେ ।

ମଦ ଛାଡ଼ିବାର ଚିକିତ୍ସାରେ ଡାକ୍ତରଙ୍କ ସ୍ଥାନ ପ୍ରଥମେ, ତା'ପରେ ମନୋବିଜ୍ଞାନୀ ଓ ତା'ପରେ ପୁନର୍ବାସନ ସମୟରେ ହିଁ ସମାଜସେବୀମାନେ ତାକୁ ପ୍ରୟୋଜନୀୟ ସାହାଯ୍ୟ କରିଥାଆନ୍ତି । ଏଇ ତିନି ପ୍ରକାରର ସାହାଯ୍ୟ ନ ପାଇଲେ ରୋଗୀ ପକ୍ଷରେ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ଆରୋଗ୍ୟ ଲାଭ କରିବା ସମ୍ଭବ ହେବ ନାହିଁ ।

ମଦ ଖାଇଲେ ରୋଗୀକୁ ଯେପରି ବହୁତ ଖରାପ ଲାଗିବ ସେଥିପାଇଁ ଡାକ୍ତର ଔଷଧ ଦିଅନ୍ତି । ପୁଷ୍ଟିଯୁକ୍ତ ଖାଦ୍ୟାଭାବ ଘଟିଥିବାରୁ ରୋଗୀକୁ ତା'ର ପ୍ରୟୋଜନ ଅନୁସାରେ ଧମନୀ ମାଧ୍ୟମରେ ଖାଦ୍ୟସାର ଦିଅନ୍ତି ଓ ମଦ ପିଇବା ବନ୍ଦ କଲେ ଯେଉଁସବୁ ଉପସର୍ଗ ଦେଖାଯାଏ, ସେସବୁ ଉପସର୍ଗର ଉପଶମ ପାଇଁ ଚିକିତ୍ସା କରନ୍ତି । ରୋଗୀ ସୁସ୍ଥ ହୋଇ ସ୍ୱାଭାବିକ ଅବସ୍ଥାକୁ

ଆସିଲା ପରେ ତାକୁ ଅନ୍ୟ ଆରୋଗ୍ୟ ପଥରେ ଥିବା ରୋଗୀମାନଙ୍କ ସହିତ ଏକାଠି କରି ମନୋବିଜ୍ଞାନୀଙ୍କ ପାଖକୁ ପଠାନ୍ତି । ଏହି ବହିର ଆଭିମୁଖ୍ୟ ମନୋବୈଜ୍ଞାନିକ ହୋଇଥିବାରୁ ଏଠି ବିଭିନ୍ନ ମନୋବୈଜ୍ଞାନିକ ଚିକିତ୍ସା ବିଷୟ ବିଶଦ ଭାବରେ ବର୍ଣ୍ଣନା କରାଯାଇଛି ।

ବିଭିନ୍ନ କିସମର ମଦ୍ୟପାୟୀ

ସାଧାରଣତଃ ମଦ୍ୟପାୟୀମାନଙ୍କୁ ସେମାନଙ୍କର ସ୍ୱଭାବ, ଚରିତ୍ର ଓ ମଦ୍ୟପାନର ବୈଶିଷ୍ଟ୍ୟ ଅନୁସାରେ ବିଭିନ୍ନ ଶ୍ରେଣୀରେ ଭାଗ କରାଯାଏ । ଏପରି ଶ୍ରେଣୀ ବିଭାଗର ମୁଖ୍ୟ କାରଣ ହେଲା ଯେ କାହାପାଇଁ କେଉଁ ଚିକିତ୍ସା ପଦ୍ଧତି କାର୍ଯ୍ୟକାରୀ ହେବ ତାହା ସ୍ଥିର କରିବା ପୂର୍ବରୁ ଯେଉଁସବୁ ଲକ୍ଷଣ ଉଲ୍ଲିଖିତ ହୋଇଛି ସେ ସବୁ ଲକ୍ଷଣ ସମସ୍ତଙ୍କଠାରେ ଦେଖାଯାଏ ନାହିଁ । ମଦ ପିଇବା ଆରମ୍ଭ କରିବାର କାରଣ ମଧ୍ୟ ସମସ୍ତଙ୍କର ସମାନ ହୋଇ ନ ଥାଏ । କେତେ ଲୋକ ଇଚ୍ଛା ଅନୁସାରେ ପିଅନ୍ତି । ମାତ୍ର ଥରେ ଆରମ୍ଭ କଲେ ବନ୍ଦ କରିପାରନ୍ତି ନାହିଁ ଓ କେତେ ଲୋକ ମାତାଲ ହୁଅନ୍ତି ନାହିଁ କିମ୍ବା ବେଶି ମଦ ପିଅନ୍ତି ନାହିଁ । ମାତ୍ର କେତେକ ମଦ ନ ପିଇ ରହିପାରନ୍ତି ନାହିଁ । ୧୯୬୦ ମସିହାରେ ଡକ୍ଟର ଜେଲିନିକ୍ ମଦ୍ୟପାୟୀମାନଙ୍କୁ ବିଭିନ୍ନ ଶ୍ରେଣୀରେ ଭାଗ କରି ପ୍ରତିଟି ଶ୍ରେଣୀର ନାଆଁ ଗ୍ରୀକ୍ ବର୍ଣ୍ଣମାଳାର ପ୍ରଥମ ପାଞ୍ଚବର୍ଣ୍ଣ ଅନୁସାରେ ପାଞ୍ଚ ଶ୍ରେଣୀରେ ଭାଗ କରିଥିଲେ । ଏଇ ପାଞ୍ଚ ଶ୍ରେଣୀର ଲୋକଙ୍କୁ ପୁଣି ବୈଶିଷ୍ଟ୍ୟ ଅନୁସାରେ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଶାଖା ଶ୍ରେଣୀରେ ଭାଗ କରାଯାଇଛି । ଅଧିକାଂଶ ଚିକିତ୍ସକ, ଗବେଷକ ଓ ମନୋବିଜ୍ଞାନୀ ଏହି ପାଞ୍ଚ ଶ୍ରେଣୀକୁ ଉଲ୍ଲେଖ କରୁଥିବାରୁ ଏଠି ସେମାନଙ୍କର ବୈଶିଷ୍ଟ୍ୟ ସଂକ୍ଷେପରେ କହୁଛି । ବାସ୍ତବ ଜୀବନରେ ଚିକିତ୍ସକ ଏପରି ମଦ୍ୟପାୟୀକୁ ହୁଏତ ଭେଟିପାରନ୍ତି ଯିଏ କି ନିମ୍ନୋକ୍ତ ଶ୍ରେଣୀଭୁକ୍ତ ନୁହନ୍ତି । ଏଥିପାଇଁ ପ୍ରତିଟି ବ୍ୟକ୍ତିର ପିଇବାର କାରଣ, ଲକ୍ଷଣ, ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ରୋଗ ଓ ସାମାଜିକ ଏବଂ ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ସମସ୍ୟାର ତଥ୍ୟ ସଂଗ୍ରହ କରି ଚିକିତ୍ସା ପଦ୍ଧତି ସ୍ଥିର କରିବାକୁ ପଡ଼େ ।

ଜେଲିନିକ୍ଙ୍କର ଶ୍ରେଣୀ ବିଭାଗ

ଆଲ୍‌ଫା :

ଅନବରତ ସିଗାରେଟ୍ ପିଇବା, ଜୁଆ ଖେଳିବା ଏବଂ କୋକେନ୍ ଓ ସେହିଭଳି ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ମାଦକ ଦ୍ରବ୍ୟର ନିଶା ଏହି ଶ୍ରେଣୀର ଲୋକଙ୍କ ଭିତରେ ଦେଖାଯାଏ । ସେମାନେ ଯଦି ଚହା ବା କଫି ପିଉଥାନ୍ତି, ତେବେ ଚହା ଓ କଫି ନ ପିଇଲେ ରହିପାରୁ ନ ଥିବାର ଲକ୍ଷଣ ମଧ୍ୟ ତାଙ୍କଠାରେ ଦେଖାଯାଏ । ଏମାନେ ବାଧାବିଘ୍ନ ଘଟିଲେ ବା କୌଣସି ବିଷୟରେ

ଯାହା ଚାହୁଁଥିଲେ ସେପରି ନ ହୋଇପାରିଲେ ବ୍ୟତିବ୍ୟସ୍ତ ହୋଇପଡ଼ନ୍ତି । ଦୈନନ୍ଦିନ ଜୀବନରେ ମଧ୍ୟ ସବୁ ଜିନିଷ ତାଙ୍କର ମନମାଫିକ୍ ହେବା ଦରକାର । ମୋଟ ଉପରେ ନିଜର ବ୍ୟର୍ଥକାମ ଅବସ୍ଥା ଆଦୌ ସହ୍ୟ କରିପାରନ୍ତି ନାହିଁ । ସେହିପରି ଦି'ଆଡୁ ଟଣାଓଟରା ହେଲେ ସେମାନେ ବିବ୍ରତ ଓ ବିଚଳିତ ହୋଇଯାଆନ୍ତି ଓ ମାନସିକ ଚାପରୁ ମୁକ୍ତି ପାଇବା ପାଇଁ ସହଜ ଉପାୟ ଖୋଜନ୍ତି । ସେମାନେ ବାସ୍ତବକୁ ଭୁଲିଯିବା ପାଇଁ ପିଅନ୍ତି । ମନର ଦମ୍ଭ ବଢ଼ାଇବା ପାଇଁ ପିଅନ୍ତି ଏବଂ ଦେହ ଦୁଃଖ ହେଲେ କିମ୍ବା ମନ କଷ୍ଟ ହେଲେ ମଦ ପିଅନ୍ତି । କହିବା ବାହୁଲ୍ୟ ଯେ ସେମାନେ ଦୈନନ୍ଦିନ ଜୀବନର ଚାପ, ମାନସିକ ଚାପ ବା ଶାରୀରିକ ଚାପ, କୌଣସି ଚାପ ସମ୍ଭାଳିପାରନ୍ତି ନାହିଁ । ଏମାନେ କ୍ରମଶଃ ବେଶି ମଦ ପିଅନ୍ତି ଓ ଯେତେବେଳେ ମନହେଲା ପିଇବା ବନ୍ଦ କରିଦିଅନ୍ତି । ପିଇବା ବନ୍ଦ କଲେ ଶାରୀରିକ ଉପସର୍ଗ (Withdrawal Symptom) ଦେଖାଦିଏ ନାହିଁ । କିନ୍ତୁ ମଦ ପିଉଥିବା ଯୋଗୁଁ ଖାଦ୍ୟାଭାବଜନିତ ରୋଗ ଓ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ରୋଗ ଦେଖାଯାଏ । ଜୀବନର ପରିସ୍ଥିତିରେ ଅବନତି ଘଟିଲେ ଏମାନେ ତୃତୀୟ ବା ଗାମ୍ମା ଶ୍ରେଣୀର ମଦ୍ୟପାୟୀରେ ପରିଣତ ହୋଇପାରନ୍ତି । ଏମାନଙ୍କୁ ଉତ୍କଣ୍ଠା ଓ ମାନସିକ ଚାପ ପାଇଁ ଔଷଧ ଦେବା ଠିକ୍ ନୁହେଁ କାରଣ ଔଷଧ ଖାଇ ଔଷଧର ନିଶା ହେବାର ସମ୍ଭାବନା ଏମାନଙ୍କଠାରେ ଖୁବ୍ ବେଶି । ଏଇ ଶ୍ରେଣୀର ରୋଗୀ ମନୋବୈଜ୍ଞାନିକ ଚିକିତ୍ସାରୁ ସର୍ବାଧିକ ସୁଫଳ ପାଇଥାଆନ୍ତି ।

ବିଟା :

ଏହି ଶ୍ରେଣୀର ମଦ୍ୟପାୟୀମାନଙ୍କର କୌଣସି ପ୍ରଚ୍ଛନ୍ନ ମାନସିକ କାରଣ ନ ଥାଏ କିମ୍ବା ମଦ ପିଇଲେ ନିଶା ଲାଗିଲା ପରି ମଦ ପିଇବାର ଢଙ୍ଗ ମଧ୍ୟ ଏମାନଙ୍କଠାରେ ଦେଖାଯାଏ ନାହିଁ । ଏମାନେ ସାଙ୍ଗମେଳରେ ପିଅନ୍ତି, ସାଙ୍ଗମାନେ ପିଅନ୍ତି ବୋଲି ପିଅନ୍ତି । ଲୋକ ଏମାନଙ୍କୁ ସବୁବେଳେ ମଦ ଯାଚୁଥିବାରୁ ପିଅନ୍ତି କିମ୍ବା ଏମାନଙ୍କ ମଦ ପିଇବାଟା ସାମାଜିକ ଜୀବନର ଗୋଟାଏ ଅଙ୍ଗ (ଆମର ମଧ୍ୟବିତ୍ତ ସମାଜରେ ପାନ ବା ଗୁଣ୍ଡିପାନ ଲୋକେ ଖାଆନ୍ତି) ହୋଇଥିବାରୁ ଏମାନେ ପିଅନ୍ତି । ମାତ୍ର ବହୁତ ମଦ ପିଉଥିବାରୁ ପେଟରୋଗ, ଯକୃତ୍‌ରୋଗ, ଭିଟାମିନ୍‌ର ଅଭାବ, ପ୍ୟାନକ୍ରିଆସ୍‌ର ରୋଗ ଇତ୍ୟାଦି ବିଭିନ୍ନ ଧରଣର ଛୋଟ ବଡ଼ ଦୈହିକ ରୋଗ ଦେଖାଦିଏ । ରୋଗ ହେଲାରୁ ନିଜ ଜୀବନରେ ନାନା ଅସୁବିଧାର ସୃଷ୍ଟି ହୁଏ; ତେଣୁ ଏହି ଶ୍ରେଣୀର ଲୋକଙ୍କ ପାଇଁ ମଦ ଏକ ସମସ୍ୟା ବୋଲି ଧରାଯାଏ । ଏମାନଙ୍କର ମଦ ଛାଡ଼ିବା ପାଇଁ ବିଶେଷ ଆଗ୍ରହ ନ ଥାଏ । କାରଣ ସେମାନେ ଭାବନ୍ତି ଯେ ମଦ ପିଇବାଟା ତାଙ୍କର ଆୟତ୍ତାଧୀନ । ରୋଗ ଯେ ମଦ ପିଇବା ଯୋଗୁଁ ହେଉଛି ଏକଥା ସେମାନେ ଆଦୌ ମାନନ୍ତି ନାହିଁ ।

ଗାମ୍ମା :

ଏଇ ତୃତୀୟ ଶ୍ରେଣୀର ମଦ୍ୟପାୟୀ ହେଲେ ସାଧାରଣ ମଦ୍ୟାସକ୍ତ, ଯିଏ ବିଭିନ୍ନ କାରଣରୁ ମଦ ପିଇବା ଆରମ୍ଭ କରି କ୍ରମଶଃ ଅବନତି ପଥରେ ଆଗେଇଯାଆନ୍ତି । ଚାପ, ଉତ୍କଣ୍ଠା, କ୍ଷୋଭ, ନୈରାଶ୍ୟ, ସଙ୍ଗଦୋଷ କିମ୍ବା କେବଳ ଫୂର୍ତ୍ତି ଓ ମଉଜ କରିବାପାଇଁ ମଦ ପିଇବା ଆରମ୍ଭ କରି ଧୀରେ ଧୀରେ ଆସକ୍ତ ହୋଇଯାଆନ୍ତି । କେତେବେଳେ ପିଇବେ ଓ କେତେବେଳେ ପିଇବା କଥା ନୁହେଁ ସେ ବିଷୟ ଜାଣିବାରେ ତାଙ୍କର କୌଣସି ଅସୁବିଧା ନ ଥାଏ । ମାତ୍ର ଦିନକୁ ଦିନ ବେଶି ପରିମାଣରେ ପିଅନ୍ତି ଓ ଥରେ ଆରମ୍ଭ କଲେ ପିଇବାର ଲାଳସା ବଢ଼ିଚାଲେ । ଶେଷଆଡ଼କୁ ସ୍ଥାନ, କାଳ, ପାତ୍ର ବିବେଚନା କରି ପିଇବା ମଧ୍ୟ ସେମାନଙ୍କ ପାଇଁ ଅସମ୍ଭବ ହୋଇଯାଏ । ସର୍ଜନ ମଦ ପିଇ ଅପରେସନ କରିବାକୁ ଆସନ୍ତି, ଅଫିସର ପିଇବା ଅବସ୍ଥାରେ ମିଟିଂକୁ ଯାଆନ୍ତି, ଝିଅ କି ପୁଅର ବାହାଘରରେ ଘରର କର୍ତ୍ତା ବେହୋସ ହୋଇ ଖଟରେ ପଡ଼ିଥାଆନ୍ତି । ଯେତେବେଳେ କୌଣସି କାରଣରୁ ନିୟମିତ ମଦ ପିଇବା ବନ୍ଦ ହୋଇଯାଏ ସେତେବେଳେ ଦୈହିକ ଉପସର୍ଗ– ହାତଥରା, କମ୍ପ, ସ୍ମୃତିଭ୍ରମ ଇତ୍ୟାଦି ବିଭିନ୍ନ ଲକ୍ଷଣ ସବୁ ବାହାରେ ।

ଏମାନଙ୍କ ପାଇଁ ଡାକ୍ତରୀ ଚିକିତ୍ସା ନିହାତି ଦରକାର । ମନୋବୈଜ୍ଞାନିକ ଚିକିତ୍ସା, ଘର ଲୋକଙ୍କ ଉପଦେଶ, ଅନୁନୟ, ନିଜର ଭଗବାନ୍‌ଙ୍କୁ ପ୍ରାର୍ଥନା ଇତ୍ୟାଦି ଉପାୟ ଏ କ୍ଷେତ୍ରରେ କାମ କରେ ନାହିଁ । କାରଣ ମଦ ପିଇବାଟା ଏମାନଙ୍କ ପାଇଁ ଶାରୀରିକ ରୋଗ । ଏମାନଙ୍କର ଦେହକୋଷ ଆଲକୋହଲ୍ ବା ସୁରାସାରରେ ବତୁରି ରହିବାରୁ ଦେହରେ ମଦର ପରିମାଣ କମିଗଲେ ପିଇବାର ପ୍ରବଳ ଲାଳସା ହୁଏ ଓ ନ ପିଇଲେ ବିଭିନ୍ନ କଠିଣ ଉପସର୍ଗ ବାହାରେ । ଏ କ୍ଷେତ୍ରରେ ପ୍ରଥମେ ଡାକ୍ତରୀ ଚିକିତ୍ସା ଓ ପରେ ମନୋବୈଜ୍ଞାନିକ ଚିକିତ୍ସା କରିବା କଥା ।

ଡେଲ୍‌ଟା :

ଏମାନେ ସବୁବେଳେ ଟିକେ ଟିକେ ପିଉଥାଆନ୍ତି । ଅଥଚ ଏହି ଉପାୟରେ ବହୁତ ମଦ ପିଉଥିଲେ ମଧ୍ୟ ନିଶା କରିବା, ମାତାଲ ହେବା, ଅପ୍ରକୃତିସ୍ଥ ଥିବାରୁ କଥାବାର୍ତ୍ତାରେ ଜଡ଼ତା କିମ୍ବା ଅସଂଲଗ୍ନ ଭାବରେ କଥା କହିବା ଇତ୍ୟାଦି ମଦ ପିଇବାର କୌଣସି ପ୍ରତିକୂଳ ଲକ୍ଷଣ ଏମାନଙ୍କଠାରେ ଦେଖାଯାଏ ନାହିଁ । ଗୋଟାଏ ପରେ ଗୋଟାଏ ଗୁଣ୍ଡିପାନ ଖାଉଥିବା ଲୋକକୁ ପେଟର ଅଲସର ବା ମୁହଁର କ୍ୟାନସର ସନ୍ଦେହ କରି ଡାକ୍ତର ଗୁଣ୍ଡିପାନ ଛାଡ଼ିବାକୁ ନ କହିଲାଯାଏଁ ସେ ଲୋକ ନିଜର ଗୁଣ୍ଡିପାନ ଅଭ୍ୟାସ ଯେ କେତେ ବେଶି ସେକଥା ବୁଝିପାରେନା; ସେହିପରି ଏମାନେ ମଧ୍ୟ ନିଜର ମଦ ଅଭ୍ୟାସ ହେଉଛି ବୋଲି ଜାଣି ନ

ଥାନ୍ତି । ଏମାନଙ୍କର ଘରଲୋକ କି ପାଖଲୋକ ମଧ୍ୟ ସେମାନଙ୍କୁ ମଦ୍ୟପ ବୋଲି ଭାବନ୍ତି ନାହିଁ ।

ଗାମ୍ମା ଶ୍ରେଣୀର ଲୋକଙ୍କର ଅସୁବିଧା ହେଲା ଯେ ସେମାନେ ଥରେ ପିଇବା ଆରମ୍ଭ କଲେ ପିଇବା ବନ୍ଦ କରିପାରନ୍ତି ନାହିଁ । କିନ୍ତୁ ଡେଲ୍‌ଟା ଶ୍ରେଣୀ ମଦ୍ୟପ ମଦ ବନ୍ଦ କରିବା ବିଷୟରେ ବିଶେଷ ଅସୁବିଧା ଦେଖାଯାଏ ନାହିଁ । ଏମାନେ ସ୍ଥାନ, କାଳ, ପାତ୍ର ବିଚାର କରି ପିଅନ୍ତି । ମାତ୍ର ଅନବରତ ସିଗାରେଟ୍ ପିଇବା ଲୋକଙ୍କ ପରି ପ୍ରାୟ ସବୁବେଳେ ଟିକେ ଟିକେ ପିଉଥାନ୍ତି । ଯଦି ଦିନେ ଦୁଇଦିନ ମଦ ନ ପିଇ ରହିବାକୁ ପଡ଼େ ତାହାହେଲେ ସେମାନଙ୍କଠାରେ କଠିଣ ଉପସର୍ଗ ସବୁ ଡିଲିରିଅମ୍ ଟ୍ରିମେନ୍‌ସ (delerium tremens) ପରି ଦେଖାଯାଏ । ସେମାନେ କ୍ରମଶଃ ବେଶି ପରିମାଣରେ ମଦ ପିଅନ୍ତି । ଆମ ଦେଶରେ ଏଇ ଶ୍ରେଣୀର ମଦ୍ୟପାୟୀ ବିରଳ । ସୋଭିଏଟ ୟୁନିଅନ, ଫ୍ରାନ୍‌ସ, ସ୍ପେନ୍, ପେରୁ, ଚିଲି ଇତ୍ୟାଦି ଦେଶରେ ଯେଉଁଠି ୱାଇନ୍ ପିଇବାଟା ପାଣି ପିଇଲା ସହିତ ସମାନ ବୋଲି ଧରାଯାଏ ସେଠି ଏହି ଶ୍ରେଣୀର ମଦ୍ୟପାୟୀ ବେଶି ଦେଖିବାକୁ ମିଳନ୍ତି ।

ଏଇ ଶ୍ରେଣୀର ରୋଗୀମାନଙ୍କଠାରେ ଡିପ୍ରେସନ ପରି ଲକ୍ଷଣ ବେଶି ଦେଖାଯାଏ । ମାତ୍ର ଦେହ ଭଲ ଲାଗୁନି ବୋଲି, ପାଣିପାଗ ଭଲ ନୁହେଁ ବୋଲି ଇତ୍ୟାଦି ବିଭିନ୍ନ ବାହ୍ୟ କାରଣରୁ ଏପରି ମନ ଖରାପ ହେଉଛି ବୋଲି ଏମାନେ ଭାବନ୍ତି । କୌଣସି ଜରୁରୀ ପରିସ୍ଥିତି ଉପୁଜୁ ନ ଥିବାରୁ ଏବଂ ଚାକିରି ବା ପାରିବାରିକ ଜୀବନରେ କୌଣସି ବଡ଼ ଅସୁବିଧା ହେଉ ନ ଥିବାରୁ ଏମାନେ କେବେ ନିଜର ମଦ ଆସକ୍ତି ଅଛି ବୋଲି ଜାଣନ୍ତି ନାହିଁ ।

ଏମାନଙ୍କ ପାଇଁ ମନୋବୈଜ୍ଞାନିକ ଚିକିତ୍ସା ଦରକାର ହୁଏ ନାହିଁ । ଡାକ୍ତରୀ ଚିକିତ୍ସା ଓ ପୁନର୍ବାସନର ବ୍ୟବସ୍ଥା ହେଲେ ଏମାନେ ମଦ ଛାଡ଼ି ରହିପାରନ୍ତି ।

ଏଇ ଶ୍ରେଣୀର ମଦ୍ୟପାୟୀଙ୍କର ସାମୟିକ ଭାବରେ ମଦ ପିଇବାର ଇଚ୍ଛା ଏବଂ ଇଚ୍ଛା ହେଲାରୁ ଘଣ୍ଟା ଘଣ୍ଟା ଧରି ମଦ ପିଇ ବେହୋସ ହେବାର ଘଟଣା ଦେଖାଯାଏ । ଏପରି ଗୋଟାଏ ଘଟଣା ପରେ ସେମାନେ ମାସେ, ଛଅ ମାସେ କି ବର୍ଷେ ମଦ ନ ପିଇ ସୁସଂଯତ ଭାବରେ ରହିପାରନ୍ତି । ଏପରି ଅତ୍ୟଧିକ ମଦ ପିଇବାର ଘଟଣାଗୁଡ଼ିକ ଭିତରେ କେତେ ଦିନ ମଦ୍ୟପାୟୀ ମଦ ଛାଡ଼ି ରହିବ ତା'ର କୌଣସି ଠିକ୍‌ଠିକଣା ନ ଥାଏ, ଅର୍ଥାତ୍ ମାସକୁ ଥରେ କି ସପ୍ତାହକୁ ଥରେ ବା ବର୍ଷରେ ଥରେ ଏହିଭଳି ନିୟମିତ ସମୟକାଳ ପରେ ସେ ପିଇପାରେ କିମ୍ବା ଅନିୟମିତ ସମୟକାଳ ପରେ ପିଇପାରେ । ଜନ୍ମଦିନ, ବିବାହ ବାର୍ଷିକୀ ବା ଶ୍ରାଦ୍ଧ ବାର୍ଷିକୀ କିମ୍ବା ଦୁର୍ଗାପୂଜା, କାଳୀପୂଜା ଏହିପରି ପ୍ରସିଦ୍ଧ ଦିନଗୁଡ଼ିକରେ ମଧ୍ୟ ସେ ବହୁତ ପିଇ

ଅତ୍ୟଧିକ ମାତଲାମି କରି ବେହୋସ ହେବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ପିଏ । ଅନ୍ୟବେଳେ ତା'ର କୌଣସି ସମସ୍ୟା ନ ଥାଏ, ସାଙ୍ଗମେଳରେ ସେ ପିଏ ନାହିଁ । ଅନ୍ୟମାନେ ପିଇବାର ଦେଖିଲେ ତା'ର ପିଇବା ପାଇଁ ଇଚ୍ଛା ହୁଏ ନାହିଁ । ଅନ୍ୟ ମଦ୍ୟାସକ୍ତଙ୍କ ପରି ତା'ର କ୍ରେଭିଂ ବା ପ୍ରବଳ ଲାଳସା ହେବା ସେ ଅନୁଭବ କରେ ନାହିଁ କି ମଦ ପିଇ ରହିବା ପାଇଁ ତାକୁ ନିଜ ସହିତ ଯୁଦ୍ଧ କରିବାକୁ ପଡ଼େ ନାହିଁ ।

ସାମୟିକ ଭାବରେ ଅତିରିକ୍ତ ପିଇବା ଘଟଣା ଆରମ୍ଭ ହେବା ପୂର୍ବରୁ କେତେକ ପୂର୍ବଲକ୍ଷଣ ଦେଖାଯାଏ । ଯଥା– ନିଦରେ ଗୋଳମାଳ, ମୁଣ୍ଡ ବିନ୍ଧା, ଟେନସନରେ ରହିବା, ସବୁ କଥାରେ ତୀବ୍ର ପ୍ରତିକ୍ରିୟା, କଳି ଲଗେଇବା, ରାଗ ଓ ବିରକ୍ତି ହେବାର ଘଟଣା ବଢ଼ିବା । ଏସବୁ ଲକ୍ଷଣ ଦେଖା ଦେବାର ଅର୍ଥ ହେଲା ଯେ ମଦପିଆ ଆରମ୍ଭ ହେବ । ଘରଲୋକ ଯେତେ ସାବଧାନ କଲେ ମଧ୍ୟ ସେ ଯେତେବେଳେ ଘରେ କବାଟ ବନ୍ଦ କରି ଏକୁଟିଆ ମଦ ପିଇବା ଆରମ୍ଭ କରେ ବା ମଦ ଦୋକାନରେ ବସି ଦିନରାତି ପିଏ; କେହି ତାକୁ ସେଥିରୁ ନିବର୍ତ୍ତାଇପାରନ୍ତି ନାହିଁ । କାହିଁକି ଏପରି ମଦ୍ୟପାୟୀ ଅଣାୟତ୍ତ ହୋଇ ମଦ ପିଅନ୍ତି ସେକଥା ଏଯାକେ ସୁନିଶ୍ଚିତ ଭାବେ ଜଣାଯାଇ ନାହିଁ । ଅନେକେ ଅନୁମାନ କରନ୍ତି ଯେ ଏପରି ମଦ୍ୟପାୟୀ ହୁଏତ ଅବସେସିଭ୍ କମ୍ପାଲସିଭ୍ ରୋଗ ଭୋଗୁଥିବେ । ଶାରୀରିକ ଓ ମାନସିକ ଏଇ ଉଭୟ କାରଣରୁ ଏପରି ଅଭ୍ୟାସ ଦେଖାଯାଏ ବୋଲି ବିଶେଷଜ୍ଞମାନେ ଅନୁମାନ କରନ୍ତି ।

ଏପରି ମଦ୍ୟପାୟୀଙ୍କୁ ଡାକ୍ତରୀ ଚିକିତ୍ସାରେ ଭଲ କରିବା କଷ୍ଟ । ଏମାନଙ୍କର ପୁନର୍ବାସନ ମଧ୍ୟ ସହଜ ନୁହେଁ । ମନୋବୈଜ୍ଞାନିକ ଚିକିତ୍ସାର ଫଳାଫଳ ସହଯୋଗିତା ଉପରେ ବହୁ ପରିମାଣରେ ନିର୍ଭର କରେ ।

ଏ ଚାରୋଟି ଶ୍ରେଣୀ ଅବିମିଶ୍ର ଶ୍ରେଣୀ ବୋଲି ନ ଭାବି ମିଶ୍ର ଶ୍ରେଣୀ ରୂପରେ ଭାବିବା କଥା । କାରଣ ପ୍ରତିଟି ବ୍ୟକ୍ତିର ଇତିହାସ ତା'ର ଶ୍ରେଣୀର ଇତିହାସଠାରୁ କେତେକ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଅଲଗା ଓ କେତେକ କ୍ଷେତ୍ରରେ ସମାନ ହୋଇଥାଏ । ଏସବୁ ଶ୍ରେଣୀର ବାହାରେ ଆଉ ଏକ ପ୍ରକାର ଲୋକ ଅଛନ୍ତି; ଯେଉଁମାନେ ଅଳ୍ପ ମଦ ପିଇଲେ ଅତି ଉଗ୍ର ହୋଇ ଉଠନ୍ତି, ସେମାନଙ୍କଠାରେ ନୃଶଂସତା, ମାଡ଼ପିଟ୍ କରିବାକୁ ଆଗଭରପଣ ଓ ସେହି ପ୍ରକାରର ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଅପରାଧ ପ୍ରବଣ ଭାବ ବେଶି ଦେଖାଯାଏ । ଏପରି ମଦ ପିଇ ଉଗ୍ର ବ୍ୟବହାର କରିବାଟା ନିଶା ବୋଲି ହୁଏତ କହିହେବ ନାହିଁ । ଏ ଲୋକର ଜୀବନରେ ପୋଲିସ୍ ଓ ଆଇନଘଟିତ ବିଭିନ୍ନ ସମସ୍ୟା ଦେଖାଯିବାର ସମ୍ଭାବନା ବେଶି । ନିଜ ସ୍ତ୍ରୀକୁ ବାଡ଼ିଆପିଟା କରିବା,

ସାହିପଡ଼ିଶାଙ୍କ ସହିତ ବଚସା, ଗଣ୍ଡଗୋଳ କରିବା ଇତ୍ୟାଦି ଅପ୍ରିୟ ବ୍ୟବହାର ଏହି ଶ୍ରେଣୀର ମଦ୍ୟପାୟୀଙ୍କ ଭିତରେ ଦେଖାଯାଇଥାଏ । ଗୁଣ୍ଡା ଶ୍ରେଣୀର ଲୋକ ମଦ ପିଉଥିବାରୁ ମଦ ଯୋଗୁଁ ଏପରି ହୁଏ ନା ନିଜର ପ୍ରଚ୍ଛନ୍ନ ହିଂସ୍ର କ୍ରୂର ସ୍ୱଭାବ ଯୋଗୁଁ ଏଭଳି ନୃଂଶସ ବ୍ୟବହାର ବା ଗାଳିଗୁଲଜ କରିବା ଦେଖାଯାଏ, ସେକଥା ଠିକ୍ ଭାବରେ କହିବା କଷ୍ଟ ।

ମନୋବୈଜ୍ଞାନିକ ଚିକିତ୍ସା

ନିଶା ଅବସ୍ଥାରେ ରୋଗୀର ବୁଝିବା କ୍ଷମତା ଏବଂ ଭାବିଚିନ୍ତି କାମ କରିବାର କ୍ଷମତା ଖୁବ୍ କମିଯାଏ ଓ ସେ କେବଳ ଅଭ୍ୟାସବଶତଃ କରୁଥିବା କାମଗୁଡ଼ିକ ହିଁ କରିପାରେ । ଏଥିପାଇଁ ଏଇ ଅବସ୍ଥାରେ ପରାମର୍ଶ, ଉପଦେଶ, ଅନୁରୋଧ ବା ମିନତି କୌଣସି ଉପାୟ କାମ କରେ ନାହିଁ । କମ୍ ପକ୍ଷେ ଦୁଇ ସପ୍ତାହ ମଦ ନ ପିଇ ରହିଲା ପରେ ମନୋବୈଜ୍ଞାନିକ ଚିକିତ୍ସା ଆରମ୍ଭ କରିବା ସମ୍ଭବ ହୋଇଥାଏ । ମଦ୍ୟପାୟୀର ଚିକିତ୍ସା ପଦ୍ଧତି ରୋଗୀ ଅନୁସାରେ ସ୍ଥିର କରିବାକୁ ପଡ଼େ । କେତେକ ରୋଗୀ ଡାକ୍ତରଖାନାରେ ଥିଲାବେଳେ ହସ୍‌ପିଟାଲ ଚିକିତ୍ସାରେ ଓ କେତେକ ଘରୋଇ ଚିକିତ୍ସା ପଦ୍ଧତିରେ ଉପକାର ପାଇଥାଆନ୍ତି ।

ସାଧାରଣତଃ ହସ୍‌ପିଟାଲ୍‌ରେ ସବୁ ଆରୋଗ୍ୟ ହୋଇ ଆସୁଥିବା ମଦ୍ୟପାୟୀଙ୍କୁ ଏକାଠି କରି ଗ୍ରୁପ୍‌ଥେରାପି ମାଧ୍ୟମରେ ଚିକିତ୍ସା କରାଯାଏ । ଏଇ ଚିକିତ୍ସାରେ ପ୍ରଥମେ କେମିତି ନିଶାର ଅଭ୍ୟାସ ଆଉ ଥରେ ନ ହେବ ସେଥିପ୍ରତି ସର୍ବାଧିକ ଗୁରୁତ୍ୱ ଦିଆଯାଏ । ନିଶା ଛାଡ଼ି ରହିଲା ପରେ ଯଦି ରୋଗୀର ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ମାନସିକ ବିକାର ଓ ସମସ୍ୟା ରହିଲି ନ ଯାଏ ତାହାହେଲେ ସେସବୁ ମାନସିକ ବିକାରର ଉପଶମ ପାଇଁ ଚିକିତ୍ସା କରନ୍ତି ଓ କ'ଣ କଲେ ନିଜର ସମସ୍ୟାଗୁଡ଼ିକୁ ଆୟତ୍ତାଧୀନ କରିହେବ ସେ ବିଷୟ ଶିଖାନ୍ତି ।

ଘରୋଇ ଚିକିତ୍ସାରେ ଦୁଇ ପ୍ରକାରର ପଦ୍ଧତି ଅନୁସୃତ ହୁଏ । ମନୋବିଜ୍ଞାନୀ ରୋଗୀକୁ ତା'ର ପରିବାର ସହିତ ଏକତ୍ରିତ ଭାବରେ ଦେଖନ୍ତି ଏବଂ ସମଗ୍ର ପରିବାରର ପରସ୍ପର ସହିତ ବ୍ୟବହାର ଓ କଥାବାର୍ତ୍ତାର ଢଙ୍ଗ ଦେଖି କାହିଁକି ନିଶାର ସମସ୍ୟା ଉଦୟ ହେଇଛି ସେକଥା ନିର୍ଣ୍ଣୟ କରନ୍ତି । ମଦ ଛାଡ଼ିଲା ପରେ ରୋଗୀର ନିଜ ପରିବାରରେ ନୂଆ କରି ପୁଣି ଆଉ ଥରେ ସମସ୍ତଙ୍କ ସହିତ ସମ୍ପର୍କ ସ୍ଥାପନ କରିବାକୁ ପଡୁଥିବାରୁ ରୋଗୀ ପ୍ରତି ସେମାନଙ୍କର ସମର୍ଥନ, ସାହାଯ୍ୟ ଓ ବୁଝାମଣାର ଭାବ ବଢ଼ିଲେ ରୋଗୀର ଆରୋଗ୍ୟ ତ୍ୱରାନ୍ୱିତ ହୁଏ ।

ଅନ୍ୟ ପଦ୍ଧତି ହେଲା ରୋଗୀକୁ ଏକୁଟିଆ ଦେଖିବା ଓ କେଉଁ କାରଣ (ଶାରୀରିକ, ମାନସିକ ନା ସାମାଜିକ କାରଣ) ଯୋଗୁଁ ରୋଗୀର ମଦ୍ୟାସକ୍ତି ହୋଇଛି ସେ ବିଷୟ ପ୍ରଥମେ

ନିରୂପଣ କରିବା । ଯଦି ମାନସିକ ସମସ୍ୟା ବା ବିକାର ପାଇଁ ରୋଗୀ ମଦ ପିଉଛି ବୋଲି ଜଣାପଡ଼େ ତେବେ ସେ ମାନସିକ ଅବସ୍ଥା ଭଲ କରିବା ଉପରେ ଗୁରୁତ୍ୱ ଦିଅନ୍ତି । ଅନେକ ରୋଗୀ ମଦ୍ୟାସକ୍ତ ହୋଇ ନ ଥାନ୍ତି । ମାତ୍ର ନିଜର ମାନସିକ ସମସ୍ୟା ଭୁଲିବା ପାଇଁ କିମ୍ବା ମାନସିକ ରୋଗର ଯନ୍ତ୍ରଣାରୁ ମୁକ୍ତି ପାଇବା ପାଇଁ ମଦ ପିଅନ୍ତି । ଏପରି ରୋଗୀଙ୍କର ଡାକ୍ତରୀ ଚିକିତ୍ସାର ପ୍ରୟୋଜନ ନ ଥାଏ । ତେଣୁ ଏମାନଙ୍କର ଚିକିତ୍ସା ସାଙ୍ଗେ ସାଙ୍ଗେ ଆରମ୍ଭ ହୁଏ । ମଦ୍ୟାସକ୍ତି ହୋଇଥିବା ରୋଗୀଙ୍କର ମଦ ନ ପିଇଲେ ଶାରୀରିକ ପ୍ରତିକ୍ରିୟା ଓ ବିଭିନ୍ନ ଉପସର୍ଗ (ଉଇଥଡ୍ରଆଲ ସିମ୍ପ୍‌ଟମ) ଆରମ୍ଭ ହେବାରୁ ସେମାନଙ୍କର ପ୍ରଥମେ ଡାକ୍ତରୀ ଚିକିତ୍ସା କରି ମଦ ପିଇବା ଅଭ୍ୟାସ ଛାଡ଼ିଲା ପରେ ମାନସିକ ଚିକିତ୍ସା କରାଯାଇଥାଏ ।

ସାଧାରଣତଃ ମଦ ପିଇବା ଯୋଗୁଁ ଅନ୍ୟ ରୋଗ ହେଲେ ରୋଗୀ ହସ୍‌ପିଟାଲରେ ଭର୍ତ୍ତି ହୋଇଥାଏ । ଅନେକ ସମୟରେ ଚାକିରି ଚାଲିଗଲେ ବା ସ୍ତ୍ରୀ ପିଲା ଘର ଛାଡ଼ି ଚାଲିଗଲେ ମଦ ନିଶା ଛାଡ଼ିବା ଲାଗି ଅନେକେ ନିଜେ ହସ୍‌ପିଟାଲରେ ଭର୍ତ୍ତି ହୋଇ ନିଶା ଛାଡ଼ିବା ପାଇଁ ଡାକ୍ତରୀ ଚିକିତ୍ସା କରାନ୍ତି । ହସ୍‌ପିଟାଲରେ ମନୋବୈଜ୍ଞାନିକ ଚିକିତ୍ସା ଡାକ୍ତରୀ ଚିକିତ୍ସାର ଅଙ୍ଗ ହୋଇଥିବାରୁ ରୋଗୀକୁ ଏପରି ଚିକିତ୍ସା ଆପେ ଆପେ ମିଳିଥାଏ । ମାତ୍ର ରୋଗୀ ଘରୋଇ ମାନସିକ ଚିକିତ୍ସା ପାଇଁ ମନୋବୈଜ୍ଞାନିକଙ୍କ ପାଖକୁ ଯିବାକୁ ବିଶେଷ ଚାହାନ୍ତି ନାହିଁ । କାରଣ ଅଧିକାଂଶ ନିଶାଖୋର ଲୋକ ନିଜ ସମସ୍ୟା ପାଇଁ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କୁ ଦାୟୀ କରନ୍ତି ଏବଂ ଏ ଦିଗରେ ନିଜର କିଛି କରିବାର ଅଛି ବୋଲି ସ୍ୱୀକାର କରନ୍ତି ନାହିଁ । ସମାଜ, ପରିବାର ବା ନିଜ ଜୀବନର ପରିସ୍ଥିତି, କର୍ମକ୍ଷେତ୍ରରେ ଅସୁବିଧା ଇତ୍ୟାଦି ଯେଉଁସବୁ ବାହ୍ୟ ସମସ୍ୟା ତାଙ୍କ ଜୀବନରେ ଲାଗି ରହିଛି ସେସବୁ ଚାଲିଗଲେ ସେ ନିଶା ଛାଡ଼ିଦେବେ ବୋଲି ଭାବନ୍ତି । ତେଣୁ ମାନସିକ ଚିକିତ୍ସାର ପ୍ରୟୋଜନ ରହିଛି ବୋଲି ସେମାନେ ଅନୁଭବ କରନ୍ତି ନାହିଁ । ଏଥିପାଇଁ ଘରୋଇ ଭାବରେ ମାନସିକ ଚିକିତ୍ସା କରିବା ଅପେକ୍ଷା ହସ୍‌ପିଟାଲ୍‌ରେ ଅନ୍ୟ ରୋଗୀମାନଙ୍କ ମେଳରେ ଦଳବଦ୍ଧ ଭାବରେ ଚିକିତ୍ସିତ ହେବାଟା ରୋଗୀ ପାଇଁ ଭଲ । ଥରେ ମାନସିକ ଚିକିତ୍ସାରୁ ଉପକାର ପାଇଲେ ରୋଗୀ ମନର ପରିବର୍ତ୍ତନ ଘଟେ ଏବଂ ଭବିଷ୍ୟତରେ ପ୍ରୟୋଜନ ହେଲେ ନିଜେ ସ୍ୱତଃପ୍ରବୃତ୍ତ ହୋଇ ମାନସିକ ଚିକିତ୍ସା କରାଏ ।

ମାନସିକ ଚିକିତ୍ସାର ପ୍ରଥମ ପର୍ଯ୍ୟାୟରେ ରୋଗୀ ନିଶାଖୋର ନୁହେଁ ବୋଲି ପ୍ରତିପନ୍ନ କରିବାକୁ ଚାହୁଥିବାରୁ ଓ ମଦ ପିଇବାଟା ଯେତେବେଳେ ଚାହିବ ସେତେବେଳେ ବନ୍ଦ କରି ଦେଇପାରିବ କହୁଥିବାରୁ ତାକୁ ପ୍ରଥମେ ନିଜ ଇଚ୍ଛାରେ ମଦ ନ ପିଇ ରହିବା ପାଇଁ କୁହାଯାଏ । ଯେତେବେଳେ ମଦ ନ ପିଇଲେ ତା'ର ବିଭିନ୍ନ ଶାରୀରିକ ଉପସର୍ଗ ଦେଖାଦିଏ ସେତେବେଳେ ଚିକିତ୍ସକମାନେ ମଦ ନ ପିଇବାରୁ ଏସବୁ ରୋଗର ଲକ୍ଷଣ ଦେଖାଯାଉଛି ବୋଲି କୁହନ୍ତି ଓ

ଏସବୁ ଉପସର୍ଗର ଉପଶମ ପାଇଁ ଡାକ୍ତରୀ ଚିକିତ୍ସା ଆରମ୍ଭ କରନ୍ତି । ରୋଗୀ ହୋସ୍‌କୁ ଆସିଲେ ନିଜର ଅବସ୍ଥାଟା ବାସ୍ତବରେ କ'ଣ ସେକଥା ହୃଦୟଙ୍ଗମ କରେ ।

ରୋଗୀ ଯେତେବେଳେ ବିଶ୍ୱାସ କରେ ଯେ ତା'ର ବିଭିନ୍ନ ସମସ୍ୟା ମଦ ପିଇବା ଫଳରେ ହେଉଛି ସେତେବେଳେ ରୋଗୀକୁ ନିଜ ମୁହଁରେ ତା'ର ମଦ ପିଆ ଆରମ୍ଭ ହେଲା ଦିନରୁ କ'ଣ କ'ଣ ସମସ୍ୟା ଆରମ୍ଭ ହୋଇଛି ସେ ବିଷୟ କହିବାକୁ କୁହାଯାଏ । ସ୍ମୃତିଶକ୍ତି ଖରାପ ହୋଇଯାଇଛି କିମ୍ବା ଯିଏ ନିଜର ମନୋଭାବ ପରିଷ୍କାର କରି କହି ପାରୁ ନାହିଁ ସେପରି ରୋଗୀଙ୍କୁ ଗୋଟିଏ ପରେ ଗୋଟିଏ ପ୍ରଶ୍ନ କରି ସଂକ୍ଷିପ୍ତ ଉତ୍ତରରୁ ସମସ୍ୟାଗୁଡ଼ିକ କଳଣା କରିବାକୁ ପଡ଼େ । ଯଥା– ଚାକିରି ଜାଗାରେ କ'ଣ କ'ଣ ସମସ୍ୟା ଦେଖାଦେଲା ? ପାରିବାରିକ ସମ୍ପର୍କରେ କ'ଣ ଅସୁବିଧା ଘଟିଲା, କର୍ମଦକ୍ଷତା କମିଲା ନା ବଢ଼ିଲା, ମନର ଭାବ କେତେବେଳ ପାଇଁ ଭଲ ଓ କେତେ ସମୟ ଧରି ଖରାପ ରହିଲା, ନିଜ ଲୋକଙ୍କୁ ମିଛ କହିବା, କଥା ଲୁଚାଇବା, ଟଙ୍କା ଧାର କରିବା ବା ଚୋରି କରିବା କେବେ ଆରମ୍ଭ ହେଲା ସେସବୁ କଥା ପଚାରିଲା ପରେ ରୋଗୀ ଧୀରେ ଧୀରେ ନିଜ ବିଷୟରେ ସଚେତନ ହୁଏ । କ'ଣ ସବୁ ଘଟିଛି ସେ କଥା ସେ କହିଲା ପରେ ରୋଗୀକୁ ପୁଣି ପଚରାଯାଏ ଯେ ଯେଉଁସବୁ ସମସ୍ୟା ଭୁଲିବାପାଇଁ ସେ ମଦ ପିଉଛି ତା ତୁଳନାରେ ମଦ ପିଇ ଯେଉଁସବୁ ସମସ୍ୟା ଆରମ୍ଭ ହୋଇଛି ସେଗୁଡ଼ିକର ଗୁରୁତ୍ୱ କେତେ ? କୌଣସି ଅବସ୍ଥାରେ ମନୋବିଜ୍ଞାନୀ ରୋଗୀକୁ ଉପଦେଶ କି ପରାମର୍ଶ ଦେବେ ନାହିଁ କିମ୍ବା ରୋଗୀ ଯୋଗୁଁ ସମସ୍ତେ କେତେ ଦୁଃଖ, ଅପମାନ, ଲଜ୍ଜା ସହୁଛନ୍ତି କହି ରୋଗୀକୁ ଅଯଥା ପୀଡ଼ା ଦେବେ ନାହିଁ । ମନୋବୈଜ୍ଞାନିକଙ୍କର ଏଇ ଅବସ୍ଥାରେ ପ୍ରଥମ କାମ ହେଲା– ରୋଗୀକୁ ସ୍ୱଚ୍ଛନ୍ଦ ଭାବରେ ଚିନ୍ତା କରିବାପାଇଁ ସାହାଯ୍ୟ କରିବା । ସେ ବିଚାରକ, ଉପଦେଷ୍ଟା ବା ନୀତିବାଦୀ ନୁହନ୍ତି– ସେ କେବଳ ଜଣେ ସହୃଦୟ ଶ୍ରୋତା । ନିଶାଗ୍ରସ୍ତ ହେବାରୁ ରୋଗୀର ଆତ୍ମମର୍ଯ୍ୟାଦା ଓ ଆତ୍ମବିଶ୍ୱାସ ବହୁତ କମିଯାଇଥାଏ । ଏଇ ଅବସ୍ଥାରେ ସେ ନିଶା ବିନା ଚଳିପାରିବ– ଏ ବିଶ୍ୱାସ ତା'ର ଯେମିତି ବଢ଼ିବ ସେଥିପାଇଁ ଚେଷ୍ଟା କରିବା କଥା । କାରଣ ରୋଗୀ ମଦ ପିଇବା ଯୋଗୁଁ ତା'ର ସମସ୍ୟା ହେଉଛି, ଏ କଥା କେବେ ମାନେ ନାହିଁ, ସେ ସବୁବେଳେ କୁହେ ମୋର ଏତେ ସମସ୍ୟା ଥିବାରୁ ମୁଁ ମଦ ପିଉଛି । ଏ ସବୁ ସମସ୍ୟା ନ ଥିଲେ ମୁଁ ମଦ ପିଇବା ବନ୍ଦ କରିଦେବି । ତା'ପରେ ସେ ଯେତେବେଳେ ହୃଦୟଙ୍ଗମ କରେ ଯେ ତା ପରି ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ ଜୀବନରେ ଭୟ, ଉତ୍କଣ୍ଠା, ମାନସିକ ଦ୍ୱନ୍ଦ୍ୱ, ଶୋକ ଓ ଦୁଃଖ ରହିଛି, ସେମାନେ ମଦର ଆଶ୍ରୟ ନେଇ ନାହାନ୍ତି, ସେତେବେଳେ ସେ ନିଜକୁ ଦୁର୍ବଳ ଓ ଅପାରଗ ବୋଲି ଭାବେ ଏବଂ ଗଭୀର ଅନୁଶୋଚନାରେ ବୁଡ଼ିଯାଏ । ସେଥିପାଇଁ ତା'ର ନିଜର ନିଶା ବିଷୟରେ ବିଭିନ୍ନ ତଥ୍ୟ ଜାଣିବା କଥା । ଯଥା–

ମୁଁ ବହୁତ ମଦ ପିଏ । ମୋର ଶରୀରର କୋଷ ମଦ ବିନା କାମ କରିପାରୁ ନ ଥିବାରୁ ମଦ ନ ପିଇଲେ ଶାରୀରିକ ବିକାର ହେଉଛି ଓ ପିଇଲେ ସୁସ୍ଥ ଲାଗୁଛି । ଅଥଚ ମୋ ଦେହର ବିଭିନ୍ନ ଯନ୍ତ୍ର କ୍ରମଶଃ ଖରାପ ହେଉଛି ।

ଏଇ ପିଇବାର ଲାଳସା ଶାରୀରିକ କାରଣରୁ ହେଉଛି । ମଦ ପିଇବା ଯୋଗୁଁ ତା'ର ରକ୍ତରେ ଶର୍କରାର ପରିମାଣ ସମତା ରହି ପାରୁ ନ ଥିବାରୁ ଅର୍ଥାତ୍ ମଦ ପିଇଲେ ହଠାତ୍ ବଢ଼ି ପୁଣି ହଠାତ୍ କମିଯାଉଥିବାରୁ ଏଇ କମିଯିବା ଅବସ୍ଥାରେ ତା'ର ମଦ ଓ ମିଠା ଜିନିଷ ଖାଇବା ଲାଗି ପ୍ରବଳ ଲାଳସା ହେଉଛି । ସେଥିପାଇଁ ସେ କମ୍ ଶ୍ୱେତସାର ଜାତୀୟ ଖାଦ୍ୟ ଓ ବେଶି ପ୍ରୋଟିନ୍ ଥିବା ଖାଦ୍ୟ ଓ ପ୍ରୟୋଜନୀୟ ଭିଟାମିନ୍ ସି ଏବଂ ମିନାରେଲ୍ ଖାଇଲେ ତା'ର ଏଇ ଲାଳସା ବହୁତ କମିଯିବ । ରକ୍ତରେ ଶର୍କରା ଭାଗ ସବୁବେଳେ କମ୍ ରହିଲେ ଅନିଦ୍ରା, କ୍ଳାନ୍ତି, ବିରକ୍ତିଭାବ, ଉତ୍କଣ୍ଠା ଓ ନୈରାଶ୍ୟଭାବ ଦେଖାଯାଏ । ମିଠା ଖାଇଲେ ହଠାତ୍ ଶର୍କରାର ପରିମାଣ ବଢ଼ିଯାଇ ପୁଣି ହଠାତ୍ କମିଗଲାରୁ ରୋଗୀକୁ ସାମୟିକ ଭାବରେ ସୁସ୍ଥ ଲାଗି ପୁଣି ଅସୁସ୍ଥତା ବୋଧ ହୋଇଥାଏ । ଏଥିପାଇଁ ପୁଷ୍ଟିକର ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବା ଉପରେ ଏତେ ଗୁରୁତ୍ୱ ଦିଆଯାଉଛି ।

ରୋଗୀ ଯେତେବେଳେ ଜାଣେ ଯେ ସେ ମଦ ନ ପିଇଲେ ତା'ର ଏସବୁ ବିକାର ଚାଲିଯିବ, ସେତେବେଳେ ତା'ର ମନର ଦମ୍ଭ ବଢ଼େ । ରୋଗର ଲକ୍ଷଣ କମିଗଲେ ସେ ବିଶ୍ୱାସ କରେ ଯେ ସେ ପ୍ରକୃତରେ ଦୁଷ୍ଚରିତ୍ର ବା ଖରାପ ଲୋକ ନୁହେଁ । ନିଜ ସମ୍ବନ୍ଧରେ ତା'ର ଧାରଣା ଥିଲା ଯେ ସେ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ ପରି ମଦ ପିଇ ନିଶାଗ୍ରସ୍ତ ନ ହୋଇ ରହିପାରିବ । କିନ୍ତୁ ନିଜ ଶରୀରର କେତେକ ବୈଶିଷ୍ଟ୍ୟ ଯୋଗୁଁ ସେ ନିଶାଗ୍ରସ୍ତ ହୋଇଛି । ନିଶାଗ୍ରସ୍ତ ହେବାରୁ ତା'ର ମାନସିକ ବିକାର ହେଲା ଓ ସମସ୍ତଙ୍କ ଦୁଃଖର କାରଣ ହେଲା । ସେ କେବେହେଲେ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ଆରୋଗ୍ୟ ଲାଭ କରିପାରିବ ନାହିଁ । ଡାଏବେଟିକ୍ ରୋଗୀ ବା ହୃଦ୍‌ରୋଗରେ ପୀଡ଼ିତ ରୋଗୀଙ୍କ ପରି ଜୀବନଯାକ ତାକୁ ଖାଇବା ଓ ପିଇବା ଜଗି ଚଳିବାକୁ ପଡ଼ିବ ଏବଂ ସେ ଯେତେ ଦିନ ମଦ ପିଇବା ବନ୍ଦ କରି ରହି ପାରିବ, ସେତେ ତା'ର ଯକୃତ୍, ମସ୍ତିଷ୍କ, ହୃତ୍‌ଯନ୍ତ୍ର, ପ୍ୟାନକ୍ରିଆସ, କିଡ୍‌ନୀ ଇତ୍ୟାଦି ଦେହ ଭିତରର ଯନ୍ତ୍ରସବୁ କ୍ରମଶଃ ସ୍ୱାଭାବିକ ଅବସ୍ଥାକୁ ଫେରି ଆସିପାରିବେ । ସେ ଯଦି ଆଉଥରେ ପିଇବା ଆରମ୍ଭ କରିବ ତେବେ ଶାରୀରିକ ରୋଗ ଓ ମାନସିକ ବିକାର ହେବାର ସମ୍ଭାବନା ବହୁଗୁଣରେ ବଢ଼ିଯିବ ।

ରୋଗୀର ଦାୟିତ୍ୱ

ମଦର ତୃଷାକୁ ଆୟତ୍ତରେ ରଖିବା :

ଏଇ ଅବସ୍ଥାରେ ରୋଗୀକୁ ପଚାରିବା କଥା ଯେ– ସୁସ୍ଥ ରହିବାର ଦାୟିତ୍ୱ କାହା ଉପରେ ? ତା'ର ନିଜ ଉପରେ ଏ ଦାୟିତ୍ୱ ରହିବ ନା ଆଉ କିଏ ଏଥିପାଇଁ ଦାୟୀ ବୋଲି ସେ ଭାବୁଛି । ସେ ଯଦି ହୃଦୟଙ୍ଗମ କରେ ଯେ ସୁସ୍ଥ ରହିବାର ଦାୟିତ୍ୱ ବର୍ତ୍ତମାନ ତା'ର, ତାହାହେଲେ କେମିତି ସେ ପୁଣି ମଦ ପିଇବାକୁ ପ୍ରଲୋଭିତ ନ ହେବ ସେ ବିଷୟଟି ତାକୁ ପ୍ରଥମେ ଶିଖାଇବାକୁ ପଡ଼ିବ । ନିଜ ପ୍ରଲୋଭନକୁ ଆୟତ୍ତାଧୀନ କଲା ପରେ ନିମ୍ନୋକ୍ତ ବିଷୟଗୁଡ଼ିକ ତାକୁ ଶିଖାଇବାକୁ ପଡ଼େ ।

ନିଜର ଆଚରଣ ପାଇଁ ନିଜେ ଦାୟୀ ହେବା :

ଏପରି ଲୋକମାନେ ନିଜର ଇଚ୍ଛା ବା ଅନିଚ୍ଛା ପ୍ରକାଶ ନ କରି ମନରେ ଚାପି ରଖିଥିବାରୁ କ୍ଷୋଭ ଓ ରାଗରେ ଜଳିପୋଡ଼ି ହୁଅନ୍ତି । ମନସ୍କାମନା ପୂର୍ଣ୍ଣ ନ ହେଲେ ମନରେ ଯେଉଁ କ୍ରୋଧ, ବିରକ୍ତି ଓ ହତାଶା ବଢ଼େ ତା'ର ସମାଧାନ କରିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା ନ କରି ଅନ୍ୟକୁ ଦାୟୀ କରି ରୁହନ୍ତି । ଏପରି ମନୋଭାବ ଥିବାରୁ ସେମାନେ ନିଜ ସମସ୍ୟା ପାଇଁ ନିଜର କୌଣସି ଦାୟିତ୍ୱ ଅଛି ବୋଲି ଭାବନ୍ତି ନାହିଁ । ଏମାନଙ୍କୁ ସେଥିପାଇଁ ଏଭଳି ଅବସ୍ଥାରେ କ'ଣ କରିବା କଥା ଶିଖାଇଲେ ସେମାନଙ୍କର ଆତ୍ମବଳ ବଢ଼େ ଓ ନିଜେ ନିଜର ସମସ୍ୟାର ବାସ୍ତବ ସମାଧାନ ଉଦ୍ଭାବନ କରିବାକୁ ଶିଖନ୍ତି । ଧୀରେ ଧୀରେ ନିଜ ପ୍ରତି ନିଜେ ଦାୟିତ୍ୱଶୀଳ ହେବାକୁ ମଧ୍ୟ ଶିଖନ୍ତି ।

ବିଚ୍ୟୁତି ଘଟିଲେ ହତାଶ ନ ହେବା :

ଏଭଳି ଲୋକ ସାମାନ୍ୟ ବାଧା ଦେଖାଦେଲେ (ସିଗାରେଟ କି ମଦ ଛାଡୁଥିଲା ବେଳେ ପୁଣି ଥରେ ପିଇବା ଆରମ୍ଭ କଲେ ନିଜ ସହିତ ଏବେ ଯୁଦ୍ଧ କରି ଲାଭ କଅଣ ଭାବି) ଚେଷ୍ଟା ଛାଡ଼ି ଦିଅନ୍ତି । ତେଣୁ ଏମାନଙ୍କୁ ପ୍ରାୟ ଉଦ୍‌ବୁଦ୍ଧ କରିବାକୁ ପଡ଼େ, ଉତ୍ସାହ ଓ ସାହସ ଦେବାକୁ ପଡ଼େ । ମାତ୍ର ସେମାନେ ଯେପରି ମନୋବୈଜ୍ଞାନିକ ଉପରେ ନିର୍ଭରଶୀଳ ନ ହେଇ ନିଜ ବଳରେ ନିଜେ ସଚେଷ୍ଟ ରହିବେ ସେ ବିଷୟ ତାଙ୍କୁ ଶିଖାଇବାକୁ ପଡ଼ିଥାଏ ।

ଦୃଷ୍ଟିଭଙ୍ଗୀର ପରିବର୍ତ୍ତନ :

ସବୁ ରୋଗୀଙ୍କର ନିଜ ବିଷୟରେ ଓ ଜୀବନ ବିଷୟରେ ବହୁ ଭୁଲ୍ ଧାରଣା ଥିବାରୁ ସେମାନେ ନିଜ ଜୀବନରେ ଏତେ ଅସୁବିଧାରେ ପଡ଼ନ୍ତି । ତେଣୁ ତାଙ୍କର ଦୃଷ୍ଟିଭଙ୍ଗୀରେ

ପରିବର୍ତ୍ତନ ଓ ବୁଝାମଣା କ୍ଷେତ୍ରରେ ମଧ୍ୟ ପରିବର୍ତ୍ତନ ଆଣିବା ଦରକାର ହୋଇଥାଏ। ଯେକୌଣସି ତାଲିମପ୍ରାପ୍ତ ମନୋବିଜ୍ଞାନୀ ରୋଗୀର ଦୃଷ୍ଟିଭଙ୍ଗୀ, ମନୋଭାବ, ଅଭ୍ୟାସ ଓ ଆଚରଣ କିପରି ବଦଳେଇହେବ ସେକଥା ଜାଣିଥାଆନ୍ତି। ମାତ୍ର ବିଶେଷ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଯେଉଁସବୁ ବିଶେଷ ପଦ୍ଧତି କାର୍ଯ୍ୟକାରୀ ହୋଇଥାଏ ସେ କଥା ହୁଏତ ଜାଣି ନ ଥାଇପାରନ୍ତି। ତେଣୁ କ'ଣ କଲେ ମଦ୍ୟପାୟୀ ପୁଣି ମଦ ପିଇବା ଆରମ୍ଭ କରିବ ନାହିଁ ସେ ପଦ୍ଧତିଟି ଏଠାରେ ସବିସ୍ତାରରେ ଲେଖୁଛି। ଏଇ ପଦ୍ଧତି ଅନ୍ୟ ନିଶା ଛାଡ଼ିବା କ୍ଷେତ୍ରରେ (ଅଫିମ, ହେରୋଇନ, କୋକେନ) ମଧ୍ୟ ବ୍ୟବହାର କରାଯାଇପାରେ।

କ'ଣ କଲେ ଆଉ ଥରେ ମଦ ପିଇବା ବନ୍ଦ କରିହେବ ?

୧। ମଦ ନ ପିଇ ରହିବାର ଇଚ୍ଛାକୁ ଦୃଢ଼ କରିବା।

୨। ଯେଉଁ ଅବସ୍ଥାରେ ମଦ ପିଇବାର ଆଶଙ୍କା ରହିଛି ସେ ଅବସ୍ଥା ବିଷୟରେ ସଚେତନ ରହି କେମିତି ସେପରି ଅବସ୍ଥାରେ ମଦ ପିଇବାକୁ ମନା କରିବ ସେ ଉପାୟ ଉଦ୍ଭାବନ କରି ଶିଖିବା।

୩। ମନ ଖରାପ ହେଲେ ମନରେ କ୍ଷୋଭ ଓ ରାଗ ବଢ଼ିଲେ କିମ୍ବା କିଛି କରିବାକୁ ନାହିଁ ବୋଲି ବିରକ୍ତି ବଢ଼ିଲେ କିମ୍ବା ମନସ୍କାମନା ପୂର୍ଣ୍ଣ ନ ହେଲେ ମଦ ନ ପିଇ ଅନ୍ୟ କ'ଣ କରିହେବ ସେ କଥା ଶିଖିବା।

୪। ଥରେ ଅଧେ ପୁରୁଣା ବନ୍ଧୁମାନଙ୍କ ସାଙ୍ଗରେ ପଡ଼ି ମଦ ପିଇଲେ ବା ସାମାଜିକ ପରିସ୍ଥିତିରେ (ଅଫିସ ପାର୍ଟି) ଚକ୍ଷୁଲଜ୍ଜା ଯୋଗୁଁ ଥରେ ପିଇଲେ ପୁଣି ଆରମ୍ଭ କରିବ ନା ପିଇବା ବନ୍ଦ କରିବାପାଇଁ ଚେଷ୍ଟା କରିବ ଏ ବିଷୟରେ ମନ ସ୍ଥିର କରିବାକୁ ଶିଖିବା।

୫। କ'ଣ କଲେ ମଦ ଛାଡ଼ି ରହିବାର ନୂଆ ଅଭ୍ୟାସ ଦୃଢ଼ ହେବ ତାହା ଚିନ୍ତା କରିବା ଉଚିତ।

ଉପରୋକ୍ତ ପାଞ୍ଚଟି ଅବସ୍ଥା ଦେଇ ଗଲାବେଳେ ମଦ୍ୟପାୟୀ ଯେତେଥର ସଫଳ ହେବ ସେତେ ତା'ର ଆତ୍ମବିଶ୍ୱାସ ବଢ଼ିବ ଓ ମଦ ନ ପିଇ ରହିବାର ଇଚ୍ଛା ମଧ୍ୟ କମିବ। ସେଥିପାଇଁ ଚିକିତ୍ସକ ରୋଗୀକୁ ପଚାରି ବୁଝିବେ କାହିଁକି ଏପରି ଅସୁବିଧା ତା'ର ହେଉଛି। ସେ କ'ଣ ଭାବୁଛି ?

- ''ଆଜ୍ଞା ରୋଗ ବହୁତ ବଢ଼ିଯାଇଛି। ତେଣୁ ମଦ ପିଇବା ବନ୍ଦ କରିବା ପାଇଁ ଚେଷ୍ଟା କରି କ'ଣ ହେବ।

- ମୁଁ ନ ପିଇଲେ ମୋ ମୁଣ୍ଡରେ ଭୂତ ଚଢୁଛି, ତେଣୁ ନ ପିଇ ରହିପାରୁ ନାହିଁ ।
- ଏତେ ଦିନର ଅଭ୍ୟାସ, ତେଣୁ ଥରେ ଅଧେ ଗାଡ଼ି ଖସିଯିବା ସ୍ୱାଭାବିକ ।
- ମୁଁ ଏମିତି ଟିକେ ଟିକେ ପିଇଦଉଛି ସିନା କିନ୍ତୁ ଆଗ ପରି ସବୁଦିନ ପିଉ ନାହିଁ ।
- ମୁଁ ଭାବୁଛି ପୂରା ମଦ ଛାଡ଼ି ରହିପାରିବି ।''

ରୋଗୀ ଯେତେ ନିଜର ଦୁର୍ଭାଗ୍ୟ ବା ଅନ୍ୟ ଲୋକଙ୍କୁ ଦାୟୀ ନ କରି ନିଜ ଉପରକୁ ଦାୟିତ୍ୱ ନେବ ଓ ମଦ ଛାଡ଼ିବା ଦିଗରେ ନିଜର ସାମୟିକ ବ୍ୟର୍ଥତା ସତ୍ତ୍ୱେ ଚେଷ୍ଟା ଛାଡ଼ିବ ନାହିଁ ସେତେ ତା'ର ଦମ୍ଭ ବଢ଼ିବ ।

ଜୀବନରେ ଗୋଟାଏ ବଡ଼ ଧକ୍‌କା ବା ଆଘାତ ନ ପାଇଲା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ରୋଗୀ ନିଜର ମଦ ପିଇବାର କୁଫଳ ବିଷୟରେ ଭାବେ ନାହିଁ । ଏଥିପାଇଁ ବହୁତ ଦେହ ଖରାପ ହେଲେ, ମାତାଲ ଅବସ୍ଥାରେ ଦୁର୍ଘଟଣା ଘଟାଇଲେ, ଚାକିରି ଚାଲିଗଲେ ବା ବିପୁଳ ଆର୍ଥିକ କ୍ଷତି ଘଟିଲେ ଯାଇ ଅଧିକାଂଶ ଲୋକ ମଦ ଛାଡ଼ିଦେବା ଲାଗି ଇଚ୍ଛା କରନ୍ତି । ମାତ୍ର ପୁଣି ଯେଉଁ ଅବସ୍ଥାରେ ମଦ ପିଉଥିଲେ, ସେ ଅବସ୍ଥାରେ ପଡ଼ିଲେ କିମ୍ବା ଏକାଠି ମଦ ପିଉଥିବା ପୁରୁଣା ସାଙ୍ଗମାନଙ୍କ ସାଙ୍ଗରେ ଭେଟ ହେଲେ ସବୁକଥା ପାସୋରି ପିଇବାକୁ ଆରମ୍ଭ କରନ୍ତି । ଏଥିପାଇଁ ମୂଳରୁ କାହିଁକି ରୋଗୀ ମଦ ନ ପିଇବାକୁ ସ୍ଥିର କରିଛି ସେ ବିଷୟ ବିଶ୍ଳେଷଣ କରି ଖଣ୍ଡେ ପୋଷ୍ଟକାର୍ଡ ପରି କାଗଜରେ ଲେଖି ରଖିଲେ । ଯେତେବେଳେ ତା'ର ମନ ଦୁର୍ବଳ ହୋଇଯିବ ସେ ଏଇ କାର୍ଡରେ ନିଜେ କ'ଣ ଲେଖିଛି ସେକଥା ପଢ଼ିବ ।

ଏଇ ଲାଭକ୍ଷତିର ହିସାବଟା ଗୋଟାଏ ନମୁନା । ପ୍ରତିଟି ଲୋକ ନିଜେ ନିଜ ଜୀବନର ମଦ ପିଇଲେ ଯେଉଁ ଲାଭ ଓ କ୍ଷତି ହୋଇଥାଏ ସେକଥା ନିଃସଂକୋଚରେ ଲେଖି ନିଜେ ଗୋଟିଏ ହିସାବ ରଖିବ ଓ ଚିକିତ୍ସକଙ୍କୁ ଗୋଟାଏ ଏପରି ହିସାବର ନକଲ ଦେବ ।

ଅନେକ ସମୟରେ କିଛିଦିନ ପରେ ହାତଥରା, କ୍ଲାନ୍ତି, ପେଟ ଗୋଳମାଳ ଇତ୍ୟାଦି ଚାଲିଗଲେ ଭଲ ହୋଇଗଲାଣି ଭାବି ରୋଗୀ ଆଉ ଥରେ ପିଇବା ଆରମ୍ଭ କରିପାରେ କିମ୍ବା ଘରେ ପାରିବାରିକ ଅଶାନ୍ତି ବଢ଼ିଲେ ସେ ଭାବେ– 'ଏଇ ତ ମୋର ସଂସାର ! ଅବୁଝା ସ୍ତ୍ରୀ, ଅକୃତଜ୍ଞ ସନ୍ତାନ ଓ ସ୍ୱାର୍ଥପର ବାପା-ମାଆ । ଏମାନଙ୍କ ପାଇଁ ମୁଁ ସାଙ୍ଗସାଥୀଙ୍କ ମହଲରେ ଶାନ୍ତି ଖୋଜେ । କାହିଁକି ସେମାନଙ୍କୁ ଛାଡ଼ିବି ? ସେଥିପାଇଁ ଯେତେବେଳେ ତା'ର ମନ ବିଚଳିତ ହେବ, ସେ ପୁଣି ଚିକିତ୍ସକଙ୍କ ସହିତ କଥାବାର୍ତ୍ତା କରି କାହିଁକି ମଦ ଛାଡ଼ିବାକୁ ଚାହୁଁଛି ସେ ବିଷୟ ଆଉ ଥରେ ନୂଆ କରି (ଯାହା ବଦଳେଇବା ଦରକାର, ସେସବୁ ଲାଭକ୍ଷତିର ହିସାବ ବଦଳେଇ) ଲେଖିବ ।

ଆତ୍ମକାହାଣୀ ଲେଖିବା ଚିକିତ୍ସାର ପଦ୍ଧତି

ରୋଗୀକୁ ତା'ର ମଦ ପିଇବା ବିଷୟରେ ଗୋଟାଏ ଆତ୍ମକାହାଣୀ ଲେଖିବାକୁ ଚିକିତ୍ସକ କୁହନ୍ତି । (ଲେଖିବାକୁ ନ ଚାହିଁଲେ କହିବାକୁ କୁହନ୍ତି ଓ ତା'ର କଥା ଟେପ୍ ରେକର୍ଡର ସାହାଯ୍ୟରେ ରେକର୍ଡ କରନ୍ତି) । କେଉଁ ବୟସରେ ସେ ପିଇବା ଆରମ୍ଭ କଲା, କାହିଁକି ମନ କଲା, ସେତେବେଳେ କିଏ ସାଙ୍ଗରେ ଥିଲା, କେଉଁ ଜାଗାରେ ଏସବୁ ଘଟିଲା, ପିଇ କ'ଣ ଅନୁଭୂତି ହେଲା, କେତେ ପିଇଲା; ଏହିଭଳି ବିଭିନ୍ନ କଥା ଲେଖି ସେ ତା'ପରେ ଚିକିତ୍ସା ଆରମ୍ଭ ହେବାଯାକେ ଯେଉଁ ପ୍ରକାର ସାଙ୍ଗସାଥୀ ଓ ବିଭିନ୍ନ ଅଭିଜ୍ଞତା ତା'ର ହୋଇଛି, ସବୁକଥା ଏଥିରେ ସେ ଲେଖିବ । ଯେଉଁମାନେ ମଦ ନ ପିଅନ୍ତି ସେମାନଙ୍କୁ ସେ କ'ଣ ବୋଲି ଭାବେ, ନିଜର ମଦ ପିଇବାଟା ସେ କେଉଁ ଆଖିରେ ଦେଖେ, ସେସବୁ ବିଷୟରେ ମଧ୍ୟ ଲେଖିବ ।

ତା'ପରେ ମଦ ଛାଡ଼ିଦେଲେ ତା'ର ଦୈନନ୍ଦିନ ଜୀବନ କ'ଣ ହେବ, କାହା ସହିତ ସେ ସାଙ୍ଗ ହେବ । କ'ଣ କ'ଣ କରିବ, କେମିତି ନୂଆ ପରିବର୍ତ୍ତନ ସହିତ ସମନ୍ୱୟ ରଖି ଚଳିବ, ସେସବୁ ବିଷୟ କଳ୍ପନା କରି ଲେଖିବ । ଯିଏ ଏଭଳି ଭାବିପାରୁ ନାହିଁ ଚିକିତ୍ସକ ତାକୁ ନିଜର ମଦ୍ୟପାନର ଅବଲମ୍ବନ ଛାଡ଼ି ଅନ୍ୟ ନୂଆ ଜୀବନର ରୂପରେଖ କ'ଣ ହେବ ସେ ବିଷୟ ଭାବିବା ଦିଗରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିବେ । ଯେଉଁମାନେ ନିଜର ମଦ ପିଇବାଟାକୁ ଆଧୁନିକତା ବୋଲି ଭାବନ୍ତି କିମ୍ବା ନିଜକୁ ରୋମାଣ୍ଟିକ୍ ନାୟକ ବୋଲି ଭାବିଲାରୁ ମଦ ପିଅନ୍ତି ଅଥବା ନିଜକୁ ଦୁଃସାହସୀ, ବେପରୁଆ, ବେହିସାବୀ ଭାବି ଗୌରବ ବୋଧ କରନ୍ତି ଓ ମଦ ପିଉ ନ ଥିବା ଲୋକମାନଙ୍କୁ ଡରୁଆ, ନିର୍ଜୀବ, ବାଧ୍ୟ ଭାବି ନାକ ଟେକନ୍ତି; ସେମାନେ ହଠାତ୍ ମଦ ଛାଡ଼ିଦେଲେ ମଧ୍ୟ ମଦ ପିଉ ନ ଥିବା ଲୋକଙ୍କ ପାଖ ପଶନ୍ତି ନାହିଁ । ବାସ୍ତବରେ ମଧ୍ୟ ଏଇ ଦୁଇ ଶ୍ରେଣୀର ଲୋକ ପରସ୍ପରକୁ ବୁଝିପାରନ୍ତି ନାହିଁ ଓ ନାପସନ୍ଦ କରନ୍ତି । ସେଥିଲାଗି ପୁରୁଣା ସାଙ୍ଗମାନଙ୍କୁ ଛାଡ଼ି ନୂଆ ସାଙ୍ଗ କରିବା କଷ୍ଟକର ହୋଇଥାଏ ।

ଆତ୍ମକାହାଣୀ ଲେଖିଲେ ବା ଅନ୍ୟକୁ ନିଜ ଜୀବନର ଅତୀତ, ବର୍ତ୍ତମାନ ଓ ଭବିଷ୍ୟତ ବିଷୟରେ କହିଲେ ରୋଗୀ କ୍ରମଶଃ ବୁଝିପାରେ ଯେ ତା'ର ନିଜର ଦୁରବସ୍ଥା ପାଇଁ ବାହ୍ୟ କାରଣଗୁଡ଼ିକ ଯେତିକି ଦାୟୀ, ତା'ର ନିଜର ମନୋଭାବ ଓ ନିଜ ସମ୍ବନ୍ଧରେ ଥିବା ବିଭିନ୍ନ ଧାରଣା ମଧ୍ୟ ସେତିକି ଦାୟୀ । ନିଜର ନିଜ ବିଷୟରେ ଯେତେ ଜ୍ଞାନ ବଢ଼େ, ସେ ସେତେ ବେଶି ନିଜକୁ ଠିକ୍ ଭାବରେ ଚଳେଇବାକୁ ଶିଖେ । ଦରକାର ହେଲେ ନିଜର ଯେଉଁସବୁ ନୂଆ ଅଭ୍ୟାସ କରିବା କଥା, ସେ ସବୁ ମନ ଦେଇ କରେ, ନିଜର ଗୁଣ ଓ ନିଜର ଦୋଷଗୁଡ଼ିକ

ଜାଣିଲେ ସେ ଆଉ ଅଯଥାରେ ଭୁଲ୍ କରେ ନାହିଁ । ନିଜର ଦୁର୍ବଳତା ବିଷୟରେ ସାବଧାନ ହୁଏ ଓ ନିଜର ଗୁଣଗୁଡ଼ିକ ବିଷୟରେ ସଚେତନ ହେଲାରୁ ତା'ର ଆତ୍ମବିଶ୍ୱାସ ବହୁତ ବଢ଼େ ଓ ଆତ୍ମସଂଶୟ କ୍ରମଶଃ କମିଯାଏ ।

ରୋଗୀ ଅନୁଭବ କରେ ମଦ ଛାଡ଼ିବା ଦିଗରେ ନିଜର ଅକୃତକାର୍ଯ୍ୟ ହେବା ବିଷୟ ଉପରେ ସେ ଯେତେ ଗୁରୁତ୍ୱ ଦେବ, ସେତେ ତା'ର ମନୋବଳ ଭାଙ୍ଗିଯିବ । କାରଣ ଅତୀତର ଅକୃତକାର୍ଯ୍ୟତା କଥା ସେ ଯେତେ ଭାବୁଛି ସେ ସେତେ ମଦ ଛାଡ଼ିବା ଅସମ୍ଭବ ଭାବି ଚେଷ୍ଟା ଦେଉଛି । ତେଣୁ ସେ ଯେଉଁ ଦିନଟି ମଦ ନ ପିଇ ରହୁଛି ସେଇ ଦିନକ ପାଇଁ ସେ କୃତକାର୍ଯ୍ୟ ହୋଇଛି ଭାବି ନିଜର ଚେଷ୍ଟା ଉପରେ ଆସ୍ଥା ରଖିବ । ଏଥିପାଇଁ 'ମୁଁ ମଦ ପିଇବା ପୂରା ଛାଡ଼ି ଦେଇଛି' ବୋଲି ନ ଭାବି 'ମଦ ପିଇବାଟା ବର୍ତ୍ତମାନ ମୋର ଆୟତ୍ତରେ ଅଛି' ବୋଲି ଭାବିଲେ ଆଉ ଥରେ ସ୍ଖଳନ ଘଟିଲେ ସେ ମର୍ମାହତ ହେବ ନାହିଁ । ଧୂଳିରେ ପଡ଼ିଗଲେ ଲୋକ ଯେମିତି ଝାଡ଼ିଝୁଡ଼ି ହୋଇ ଉଠି ପୁଣି ଚାଲିବାକୁ ଆରମ୍ଭ କରେ, ସେ ସେହିପରି ବାଧା ଘଟିଲେ ମଧ୍ୟ ହଟିବ ନାହିଁ ।

କେଉଁ ଅବସ୍ଥାରେ ତା'ର ମଦ ପିଇବାର ସମ୍ଭାବନା ସବୁଠାରୁ ବେଶି, ସେକଥା ରୋଗୀକୁ ପଚାରି ରେକର୍ଡ କରିବେ । ଯଥା– ବହୁତ ପରିଶ୍ରମ ପଡ଼ିଲେ, ହରକତରେ ପଡ଼ିଲେ, ଘରେ କଳିଗୋଳ ହେଲେ, ଚାକିରି ଜାଗାରେ ବିରୋଧ ହେଲେ କିମ୍ବା ପୁରୁଣା ମଦ ପିଇବା ଜାଗା ପାଖ ଦେଇ ଗଲାବେଳେ ବିଗତ କଥା ମନେପଡ଼ି କିମ୍ବା ସାଙ୍ଗମାନଙ୍କ ସାଙ୍ଗରେ ଥିଲାବେଳେ କିମ୍ବା ଅନ୍ୟ ବିଶେଷ ଅବସ୍ଥାରେ– ଏହିପରି ପଚାରି ପ୍ରତିଟି ଅବସ୍ଥାକୁ ଚିହ୍ନଟ କରିବେ ।

ସେହିପରି ମନର ଅବସ୍ଥା, ମନର ଅନୁଭୂତି, ସୁଖର ଅଭିଜ୍ଞତା ଘଟିଲେ ନା ଦୁଃଖର ଅଭିଜ୍ଞତା ଘଟିଲେ ତା'ର ପିଇବାକୁ ମନ ହୁଏ । ସେସବୁ ମଧ୍ୟ ଲେଖି ଚିହ୍ନଟ କରିବେ ।

ଏହା ପରେ ଏପରି ପ୍ରତିଟି କ୍ଷେତ୍ରରେ ସେ କ'ଣ କହି ମଦ ପିଇବାକୁ ମନା କରିବ, କ'ଣ ଭାବିଲେ ତା'ର ମଦ ପିଇବାର ଇଚ୍ଛା ଚାଲିଯିବ ଓ କ'ଣ କଲେ ସେ ଏସବୁ ଅବସ୍ଥାରୁ ନିଜକୁ ଦୂରେଇ ରଖିପାରିବ ସେକଥା ତାକୁ ଅନୁମାନ କରି କହିବାକୁ କହିବେ । ସେ କହି ନ ପାରିଲେ ଚିକିତ୍ସକ ତାକୁ ଭାବିବାକୁ ସାହାଯ୍ୟ କରିବେ । ଗୋଟାଏ ଅବସ୍ଥା ବର୍ଣ୍ଣନା କରି ସେ କହିବେ ଯେ ବର୍ତ୍ତମାନ ମୁଁ 'ତୋର ପୁରୁଣା ମଦ ପିଇବା ସାଙ୍ଗ । ମୁଁ କହୁଛି– ଆରେ ମଦ ଅଛି ବୋଲି କ'ଣ ତୁ କଫ୍ ସିରାପ ବି ଖାଇବୁନି ? କଫ୍ ସିରାପରେ ଯେତିକି ଆଲ୍‌କୋହଲ୍ ଅଛି, ବିଅରରେ ସେତିକି ଅଛି । ତୁ ଏଇ ବିଅର ଗିଲାସେ ପିଇବାକୁ ଡରୁଛୁ !' ତୁମେ ଏ ଅବସ୍ଥାରେ

କ'ଣ କହିବ ଓ କ'ଣ କରିବ ? ଏହିଭଳି ରୋଗୀ ଯେତେ ମଦ ପିଇବାର ଅବସ୍ଥା ସହିତ ମୁକାବିଲା କରିବାକୁ ଶିଖିବ ଓ ମନା କରିବାକୁ ଶିଖିବ, ସେତେ ତା'ର ଆତ୍ମବିଶ୍ୱାସ ବଢ଼ିବ ।

ଯିଏ ଏପରି ରୋଗୀଙ୍କୁ ମଦ ଯାଚିବ, ରୋଗୀ ତାଙ୍କୁ କହିବେ ଯେ 'ଡାକ୍ତର କହିଛନ୍ତି ମୋ ଦେହରେ ମଦ ହଜମ କରିବା ପାଇଁ ଯେଉଁ ଏନ୍‌ଜାଇମ୍ ଦରକାର, ସେ ଏନ୍‌ଜାଇମ୍ ନାହିଁ । ସେଥିପାଇଁ ମୁଁ ପିଇଲେ ମୋର ମଦ ହଜମ ନ ହୋଇ ଦେହ ଖରାପ ହେଉଛି । ମୁଁ ତେଣୁ ଆଉ ମଦ ପିଉ ନାହିଁ ।' (ପ୍ରକୃତରେ ଯେପରି କ୍ଷୀର ହଜମ କରିବାର ଏନ୍‌ଜାଇମ୍‌ର ଅଭାବ ଥିଲେ କ୍ଷୀର ପିଇଲେ ଝାଡ଼ା ହୁଏ ଓ ପେଟ ଫାମ୍ପେ, ସେହିପରି ଏକ ବିଶେଷ ଏନ୍‌ଜାଇମ୍‌ର ଅଭାବ ଯୋଗୁଁ ମଦର ବିଷ ଦେହରୁ ବାହାରି ନ ଯାଇ ଦେହ ଭିତରେ ଜମିବାରୁ ଦେହରେ ରୋଗ ହୁଏ ଓ ମଦ୍ୟପାୟୀ ମଦ୍ୟାସକ୍ତ ହୋଇଯାଏ ।) ମନା କଲା ପରେବି ଯଦି ସାଙ୍ଗ ବା ଅନ୍ୟ କେହି ମଦ ଯାଚିଛି ବା ତୁମ ମନା ନ ଶୁଣି ପିଇବାକୁ ବାଧ୍ୟ କରିଛି ତା'ହେଲେ କ'ଣ କରିବ ? ତୁମେ ନ ପିଇଲେ ତା'ର ପରିଣାମ କ'ଣ ହେବ ? ଏହିଭଳି ବିଭିନ୍ନ ଅବସ୍ଥାର ବର୍ଣ୍ଣନା କରି ଏ ଅବସ୍ଥାରେ କ'ଣ କରିବ ଓ କଲେ ତା'ର ଫଳ କ'ଣ ହେବ, ଏକଥା ରୋଗୀକୁ ପଚାରିଲେ ରୋଗୀର ଧୀରେ ଧୀରେ ନୂଆ କିଛି ଭାବିବାର ଅଭ୍ୟାସ ଓ ନୂଆ ଉପାୟରେ ଚଳିବାର ଅଭ୍ୟାସ ଆରମ୍ଭ ହେବ ।

ସବୁ କଥା ମଣିଷ ଆଗତୁରା ଭାବିପାରେ ନାହିଁ । ଅପ୍ରତ୍ୟାଶିତ ଅବସ୍ଥାରେ ମାନସିକ ଚାପ ଯୋଗୁଁ ହୁଏତ ମଦ ପିଇବାକୁ ମନ ହୋଇପାରେ । ଯଥା : ଗୋଟାଏ ମୋଟର ଦୁର୍ଘଟଣାରୁ ରକ୍ଷା ପାଇଲା ପରେ, ଅତି ଘନିଷ୍ଠ ଲୋକର ହଠାତ୍ ମୃତ୍ୟୁ ହେଲେ, ନିଜର ସ୍ୱଭାବ ଚରିତ୍ରକୁ ଲକ୍ଷ୍ୟ କରି କେହି କଟୂକ୍ତି କରିଲେ ମଣିଷ ସାଙ୍ଗେ ସାଙ୍ଗେ ଆବେଗପ୍ରବଣ ହୋଇ ଉତ୍ତେଜିତ ହୋଇପଡ଼େ । ସେଥିପାଇଁ ରୋଗୀ ଯେତେବେଳେ ଅତି ଆବେଗପ୍ରବଣ ହୋଇ ପଡ଼ିବ, ନିଜର ତୀବ୍ର ଆବେଗକୁ ବିପଦର ସଙ୍କେତ ବୋଲି ମଣିବ । ଏହିପରି ଭାବରେ ସେ ଯେତେ ନିଜର ଆବେଗ, ନିଜର ନୈତିକ ଅନୁଭୂତି ଓ ମନର ଅବସ୍ଥାକୁ ବିପଦର ସଙ୍କେତ ବୋଲି ଚିହ୍ନଟ କରିପାରିବ ସେତେ ସେ ଉତ୍ତେଜିତ, ଉତ୍କଣ୍ଠିତ ବା ଶୋକଗ୍ରସ୍ତ ହେଲେ ମଧ୍ୟ ପୁରୁଣା ଅଭ୍ୟାସକୁ ଫେରିଯିବ ନାହିଁ ।

ମଦ ପିଇବାର ଲାଳସାକୁ କେମିତି ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରିହେବ ?

ପୂର୍ବରୁ ଆମେ ଜାଣୁ ଯେ ମଦ୍ୟପାୟୀର ମଦ ପିଇବା ଲାଳସାର ପ୍ରଧାନ କାରଣ ହେଲା ଶାରୀରିକ । ରକ୍ତରେ ଶର୍କରାର ପରିମାଣ ସମାନ ଅବସ୍ଥାରେ ନ ରହିଲେ ତା'ର ମଦ ପିଇବାର ଇଚ୍ଛା ବହୁତ ବଢ଼ିଯାଏ । ସେଥିଲାଗି ଉପଯୁକ୍ତ ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବା ଦରକାର । ମାତ୍ର

ଖାଦ୍ୟ ଲାଳସା ମଧ୍ୟ ମାନସିକ କାରଣରୁ ହୁଏ ବୋଲି ଆମେ ସମସ୍ତେ ଅନୁଭବ କରିଛେ । ଯିଏ ଆଠଦିନ ହେବ ଜ୍ୱର ଭୋଗିଥିବାରୁ ଭାତ ନ ଖାଇ ରହିଥାଏ, ତା'ର ଭାତ ଖାଇବାକୁ ବହୁତ ମନ ହୁଏ । ଭାତ ବଦଳରେ ଯେତେ ଆଳୁ ଖାଇଲେ ମଧ୍ୟ ତା'ର ତୃପ୍ତି ହୁଏ ନାହିଁ । ସେହିଭଳି ଯାହାର ମଦ ପିଇବାର ଅଭ୍ୟାସ ଅଛି, ସେ ରୋଗ ଭୟ ଯୋଗୁଁ ବା ନିଜର ଅନୁତାପ ଯୋଗୁଁ କିମ୍ବା ନିଜ ଘରଲୋକଙ୍କର ମନ ରଖିବା ପାଇଁ କିଛିଦିନ ମଦ ଛାଡ଼ି ରହିଲା ପରେ ତା'ର ଆଉଥରେ ମଦ ପିଇବାକୁ ପ୍ରବଳ ଇଚ୍ଛା ହୁଏ । ଏହିଭଳି ଇଚ୍ଛା ସବୁବେଳେ ଶାରୀରିକ କାରଣରୁ ହୁଏ ନାହିଁ । ଯେତେବେଳେ ଏପରି ଇଚ୍ଛା ହେବ ଜାଣିବ ଯେ କେବଳ ମଦ ନୁହେଁ ଅନ୍ୟ ଯାହା ଖାଇବା ଅଭ୍ୟାସ ଆମର ସେ ସବୁରୁ ବଞ୍ଚିତ ହେଲେ ମଧ୍ୟ ଏପରି ତୀବ୍ର ଇଚ୍ଛା ହୁଏ ଓ କିଛି ବେଳ ପରେ ଇଚ୍ଛା ଆପେ ଆପେ ଚାଲିଯାଏ । ମଦ ବୋତଲ ଦେଖିଲେ, ମଦର ବାସ୍ନା ଶୁଙ୍ଘିଲେ, ଅନ୍ୟ କିଏ ପିଇବାର ଦେଖିଲେ ବା ମଦ ଦୋକାନ ପାଖ ଦେଇ ଗଲା ବେଳେ ଏପରି ଲାଳସା ନୂଆ ନୂଆ ନିଶ୍ଚୟ ହେବ । ଏ ଅବସ୍ଥାରେ ରୋଗୀ ଭାବେ– 'ପୁଣି ସେଇ ପୁରୁଣା ଭୂତ ମୋ ମୁଣ୍ଡରେ ଚଢ଼ିଲାଣି, ମୋତେ ସେ ମଦ ପାଖକୁ ପେଲୁଛି, ମୁଁ କ'ଣ କରିବି ?' ଯେତେବେଳେ ଏପରି ଭାବନା ହେବ ସେତେବେଳେ ରୋଗୀ ନିଜେ ନିଜକୁ ପଚାରିବ– 'ମୋତେ ଯଦି ମୋ ମନର ଭୂତ ପଚା ନର୍ଦ୍ଦମା ପାଣି ପିଇବାକୁ କୁହେ, ତା'ହେଲେ ମୁଁ କ'ଣ ସେଇ ପଚା ବିଷାକ୍ତ ପାଣି ପିଇବି କି ?'

ମଦର ଲୋଭନୀୟ ଅନୁଭୂତି ମନରେ ଥିଲାରୁ ପିଇବା ଲାଗି ମନ ହକ ହକ ହେଉଛି ଓ ଡାକ୍ତର କି ଅନ୍ୟ ଯିଏ ଯେତେ ମଦ ବିଷ ବୋଲି କହିଲେ ସୁଦ୍ଧା ରୋଗୀ ସେପରି ଭାବୁ ନ ଥିବାରୁ ତା'ର ଲାଳସା ବଢୁଛି । ସେ ମଦ କଥା ଭାବିଲେ ମୃତ୍ୟୁର କଙ୍କାଳମୟ ରୂପ ଯଦି କଳ୍ପନା କରିବ, ତେବେ ନିଜର ଲାଳସା ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରିପାରିବ । ଏହିପରି ଯେତେଥର ସେ ଭାବିବ 'ଟିକେ ପିଇଦେଲେ କିଛି ହେବ ନାହିଁ', ସେତେଥର ନିଜର ଜଣ୍ଡିସ, ବାନ୍ତି ଓ ଝାଡ଼ା ହେଲା ବେଳର ଦୁର୍ଭୋଗ ସବୁ ମନେ ପକାଇବାର ଅଭ୍ୟାସ କରିବ । ଏହି ଭାବରେ ସେ ଯେତେ ମଦ ପିଇବା ଆନନ୍ଦ ଓ ଫୂର୍ତ୍ତିର ଅନୁଭୂତିକୁ ସଂଯୁକ୍ତ ନ କରି ପ୍ରକୃତ କ୍ଷତି ଓ ବିପଦର ଅନୁଭୂତି ବା ରୋଗର କରାଳ ରୂପକୁ ସଂଯୁକ୍ତ କରି ଶିଖିବ, ସେତେ ସେ ନିଜର ଲାଳସାକୁ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରିପାରିବ ।

ଅନେକ ରୋଗୀଙ୍କର ଅଭିଭାବକ ବା ଘରଲୋକେ ରୋଗୀ ବିଷୟରେ ପଚାରନ୍ତି– 'ରୋଗୀ ତ ଚିକିତ୍ସା କରିବାକୁ ଚାହୁଁନି, ତାକୁ ହିପ୍ନୋଟାଇଜ୍ କରି ତା'ର ମଦ ପିଇବାର ଇଚ୍ଛା ବନ୍ଦ କରିହେବ କି ?' ଏହାର ଉତ୍ତରରେ କହିବି ଯେ ରୋଗୀ ନ ଚାହିଁଲେ ତାକୁ ହିପ୍ନୋଟାଇଜ୍ କରିବା ମଧ୍ୟ ସମ୍ଭବ ନୁହେଁ । ତେଣୁ ରୋଗୀ ହିପ୍ନୋଟାଇଜ୍ଡ ହୋଇ ନିଜର ଅଭ୍ୟାସ ଛାଡ଼ିବାକୁ

ମନ କଲେ ଯାଇ ଏ ପଦ୍ଧତିରେ ଚିକିତ୍ସାର ଫଳ ମିଳିପାରେ । ହିପ୍ନୋସିସ୍‌ର ଏକମାତ୍ର ଅସୁବିଧା ହେଲା ଔଷଧ ପରି ହିପ୍ନୋଟିକ୍ ଆଦେଶର ପ୍ରଭାବ ଅଳ୍ପ ସମୟ ପାଇଁ ରୁହେ । ସେଥିପାଇଁ ରୋଗୀକୁ ବାରମ୍ବାର ହିପ୍ନୋଟାଇଜ୍ ହେବାକୁ ପଡ଼େ । ମଦ ପିଇବା ଥରେ ଛାଡ଼ିଲା ପରେ ପୁଣି ଆଉ ଥରେ ରୋଗୀ ମଦ ପିଇବା ଆରମ୍ଭ କରିବ କି ନାହିଁ, ସେ ବିଷୟ ହିପ୍ନୋଟାଇଜ୍ କରି ବନ୍ଦ କରି ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରିବା ସମ୍ଭବ ନୁହେଁ ।

ରୋଗୀ ନିଜର ଦୈନନ୍ଦିନ ଜୀବନରେ କେତେକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକର ଅଭ୍ୟାସ ମାନି ଚଳିଲେ ତା' ପକ୍ଷରେ ମଦ ଛାଡ଼ିବା ସହଜ ହୋଇଥାଏ–

ନିଜର ମାନସିକ ଚାପ କମାଇବା ଲାଗି– ଶାନ୍ତ ମନରେ ପ୍ରାଣାୟାମ ଓ ଧ୍ୟାନଦ୍ୱାରା ଅନ୍ୟ ଚିନ୍ତା ରୋଧ କରିବା ।

ନିଜର ଶାରୀରିକ ଚାପ କମାଇବା ଲାଗି– ହଠଯୋଗ, ଅନୁମୋଦିତ ଆସନ ଓ ଶରୀର ଚର୍ଚ୍ଚାର ଅଭ୍ୟାସ ।

ଦେହର ପୁଷ୍ଟି ଓ ଭଲ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପାଇଁ– ସୁଷମ ଖାଦ୍ୟ, ମିନାରେଲ୍‌ସ ଓ ଭିଟାମିନ୍‌ର ନିୟମିତ ବ୍ୟବହାର ।

ମନର ଆନନ୍ଦ ପାଇଁ– ଖେଳାଖେଳି କରିବା, ପ୍ରାକୃତିକ ସୌନ୍ଦର୍ଯ୍ୟ ଉପଭୋଗ କରିବା ବା ସେହିପରି ଆନନ୍ଦ ବର୍ଦ୍ଧକ କାର୍ଯ୍ୟରେ ଲିପ୍ତ ରହିବା ।

ମନର ସମୃଦ୍ଧି ପାଇଁ– ନିଜର ବଳ, ବୁଦ୍ଧି, ଶିକ୍ଷା, ରୂପ ବା ସାଜସଜ୍ଜାରେ ଉନ୍ନତି ହେବା ପରି କୌଣସି ବିଷୟ ଶିଖିବା– ଯାହାକି ଜୀବନରେ ନୂତନତ୍ୱ ଆଣିଦେବ ।

ନିଜର ଦୁଃଖ, କଷ୍ଟ, ସମସ୍ୟା ଥିଲେ ମଧ୍ୟ ସେ ସବୁକୁ ସାମୟିକ ଭାବରେ ଅଗ୍ରାହ୍ୟ କରି ସାଧାରଣ ବିଷୟରୁ ଆନନ୍ଦ ଅନୁଭବ କରିବାକୁ ଶିଖିଲେ ମନର ସମୃଦ୍ଧି ବହୁଗୁଣରେ ବଢ଼େ ।

ସ୍ଖଳନ ହେଲେ କ'ଣ କରିବ ?

ଏସବୁ ଅଭ୍ୟାସର ଚେର ଲାଗିବାକୁ ବେଶ୍ ବେଳ ଲାଗେ । ସେଥିପାଇଁ ମଝିମଝିଆ ସମୟରେ ରୋଗୀ ଯେତେବେଳେ ଦୁଇ କୂଳରୁ ଦୂରରେ ଥାଇ ମଝି ନଈରେ ଉବୁଟୁବୁ ହେଉଥାଏ, ସେତେବେଳେ ତା'ର ସଂଯମ କମିଯାଏ ଓ ସ୍ଖଳନ ହୁଏ । ଏପରି ସ୍ଖଳନ ହେଲେ ବିଚଳିତ ନ ହୋଇ ଚିକିତ୍ସକ ଓ ରୋଗୀ ଉଭୟ ଏହାକୁ ପ୍ରତ୍ୟାଶିତ ସ୍ଖଳନ ବୋଲି ବିବେଚନା କରିବେ (ଚିକିତ୍ସାର ଛଅମାସ ପରେ ଶତକଡ଼ା ସତୁରିରୁ ଅଶୀ ଜଣଙ୍କଠାରେ

ଏପରି ସ୍ଖଳନ ଦେଖାଯାଇଥାଏ ।) ଚିକିତ୍ସକଙ୍କ କର୍ତ୍ତବ୍ୟ ହେଲା ଏ ଅବସ୍ଥାରେ ପାଦ ସ୍ଖଳନଟା ଯେପରି ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ପତନରେ ପରିଣତ ନ ହୁଏ, ସେଥିପ୍ରତି ଦୃଷ୍ଟି ଦେବା । କଥା ହେଲା, ଏପରି ସ୍ଖଳନର ସମ୍ଭାବନା କଥା ଆଗରୁ ରୋଗୀକୁ କହି ସାବଧାନ କରିବା ଉଚିତ ନା ସ୍ଖଳନ ହେଲେ ସାଙ୍ଗେ ସାଙ୍ଗେ ଚିକିତ୍ସକଙ୍କ ସାହାଯ୍ୟ ଲୋଡ଼ିବାପାଇଁ ନିର୍ଦ୍ଦେଶ ଦେବା ଉଚିତ, ଏ ବିଷୟ କେବଳ ଚିକିତ୍ସକ ହିଁ ସ୍ଥିର କରିବେ । ଯାହାହେଉ ରୋଗୀକୁ କ'ଣ ନିର୍ଦ୍ଦେଶ ଦେଇହେବ, ସେ ବିଷୟରେ ବର୍ଣ୍ଣନା କରୁଛି ।

୧ । ରୋଗୀ ଯେତେବେଳେ ସମ୍ଭାଳି ନ ପାରି ମଦ ପିଇଲା, ସେ ପ୍ରଥମେ ଭଲ, କ୍ଷତିର ହିସାବ ଥିବା କାର୍ଡଟି ପଢ଼ିବ ଓ ଆଉ ମଦ ନ ପିଇ ଉଠି ଆସିବ ।

୨ । ଅଯଥା ଉତ୍ତେଜିତ ନ ହୋଇ ମନକୁ ଶାନ୍ତି ରଖିବ । ଅନୁଶୋଚନା, ଅନୁତାପ, ଲୋଭ ବା ରାଗ ମନରେ ଶକ୍ତିଶାଳୀ ଆଲୋଡ଼ନ ସୃଷ୍ଟି କରେ ଜାଣି 'ମୁଁ ନିଜକୁ ସଂଯତ କରିପାରିବି' କହି ନିଜର ଆବେଗକୁ ସମ୍ବରଣ କରିବ ।

୩ । ମଦ ପିଇବାର ଚେଷ୍ଟା ଛାଡ଼ିବ ନାହିଁ ବୋଲି ଆଉ ଥରେ ନୂଆ କରି ସଂକଳ୍ପ କରିବ । କାରଣ ଥରେ ସଂକଳ୍ପ ଭାବିଲେ, 'କ'ଣ ହେଲା ! ଏତେଦିନ ନ ପିଇ ରହିପାରିଛି !' ବୋଲି ନିଜର ସଂଯମକୁ ପ୍ରଶଂସା କରିବ ।

୪ । 'କାହିଁକି ନିଜର ଲାଳସାକୁ ସମ୍ଭାଳିପାରିଲି ନାହିଁ'– ସେ ବିଷୟଟି ଭଲ ଭାବେ ଭାବିବ । କ'ଣ ହେଲା– ତୁମେ କ'ଣ ବିପଦର ସଂକେତକୁ ଅଗ୍ରାହ୍ୟ କଲ ନା ନିଜର ସଂଯମ ଉପରେ ବେଶି ଆସ୍ଥାବାନ୍ ହେବାରୁ ଏପରି ହେଲା ? କ'ଣ ତୁମର ଅନୁଭୂତି ହେଲା ? କେଉଁ ପ୍ରକାର ଭାବନା ମନରେ ଉଦୟ ହେଲା– ଏସବୁ ଭାବି ଲେଖିଲେ ଆଉ ଥରେ ଏପରି ହେବାର ସମ୍ଭାବନା କମିଯିବ ।

୫ । ଯଦି ପିଇବା ଜାଗାରୁ ଚାଲିଆସିବା ସମ୍ଭବ ନୁହେଁ କି ମଦଟା ଗ୍ଲାସରୁ ଫୋପାଡ଼ି ଦେଇପାରୁନ, ତାହାହେଲେ ଆଖି ବୁଜି ଅନ୍ୟ କଥା ଭାବିବ, ଇଷ୍ଟଦେବତାଙ୍କୁ ଧ୍ୟାନ କରିବ ବା ଗୋଟାଏ କିଛି ଉପାୟ, ଯାହା ତୁମ ପାଇଁ କାର୍ଯ୍ୟକାରୀ, ସେପରି ଉପାୟ କରି ପିଇବା ବନ୍ଦ କରିବ ।

୬ । ନିଜର ଦୁର୍ବଳତା ସ୍ୱୀକାର କରି ଚିକିତ୍ସକ ବା ବନ୍ଧୁଙ୍କର ସାହାଯ୍ୟ ଲୋଡ଼ିବ ।

ଅଧିକାଂଶ ଲୋକ ଆନନ୍ଦ କ'ଣ ବୋଲି ପଚାରିଲେ ନିଜର ଆଶା ବା ମନସ୍କାମନା ପୂରଣ ହେଲେ କିମ୍ବା ନିଜର ଜୈବିକ କାମନା ପରିତୃପ୍ତ ହେଲେ ତାକୁ ହିଁ ଆନନ୍ଦ ବୋଲି ଭାବନ୍ତି । ଅନ୍ୟ ପ୍ରକାର ଆନନ୍ଦର ଅନୁଭୂତି ତାଙ୍କର ନ ଥିବାରୁ ସବୁବେଳେ ନିଜର ବହୁ

ବିଭିନ୍ନ ଧରଣର ଇଚ୍ଛା ଓ କାମନା ପୂରଣ ଲାଗି ଚେଷ୍ଟା କରନ୍ତି । ବାସ୍ତବରେ ସବୁ କାମନା ପୂରଣ ହେବା ସମ୍ଭବ ନୁହେଁ ଜାଣି ମଧ୍ୟ ନିଜର ଆଶା ବ୍ୟର୍ଥ ହେଲେ ହନ୍ତସନ୍ତ ହୁଅନ୍ତି । ମନର ଏଇ ହନ୍ତସନ୍ତ ଭାବ ଯୋଗୁଁ ମନ ଭିତରେ କ୍ଷୋଭ ଓ ବ୍ୟର୍ଥତାର ଭାବ ବଢ଼ି ଚାପ ସୃଷ୍ଟି କରେ । ଯେତେବେଳେ ନିଜର ଆରାମ, ବିଳାସ ବା ସାଂସାରିକ ଉନ୍ନତିରେ ବାଧା ଘଟେ, ସେମାନେ ଭାଙ୍ଗିପଡ଼ନ୍ତି ଏବଂ ପରିଣାମରେ ଶାରୀରିକ ବ୍ୟାଧି, ମାନସିକ ବିକାର କିମ୍ୱା ନିଶା ଓ ମାଦକଦ୍ରବ୍ୟର ମୋହ ତାଙ୍କୁ ଗ୍ରାସ କରେ ।

ଏହି ବିଷୟଟି ହୃଦୟଙ୍ଗମ କରିବା ଲାଗି ନିଜ ଜୀବନର ପ୍ରଧାନ ଲକ୍ଷ୍ୟ କ'ଣ, ନିଜ ଜୀବନର ଗତି କେଉଁଆଡ଼କୁ ଯାଉଛି, ନିଜର ପ୍ରିୟ ଲୋକଙ୍କ ସହିତ ବା ଘର ଲୋକଙ୍କ ସହିତ ସମ୍ବନ୍ଧରେ ଉନ୍ନତି ନା ଅବନତି ଘଟୁଛି; ସେ ବିଷୟଗୁଡ଼ିକ ପ୍ରତି ଧ୍ୟାନ ଦେବାକୁ ପଡ଼େ । ଯଦି ନିଜର ଜୀବନରେ ଆନନ୍ଦର ଅଭାବ ପାଇଁ ନିଜେ ଦାୟୀ– ତାହାହେଲେ ନିଜର ଅନ୍ତର ଜୀବନର ପରିବର୍ତ୍ତନ ଘଟାଇ ମନରେ ଆନନ୍ଦକୁ ଆଉ ଥରେ ଉଜ୍ଜୀବିତ କରିବା ଦରକାର । ମନରେ ଆନନ୍ଦ ବଢ଼ିଲେ ମନର ରୋଗ ପ୍ରତିଷେଧକ କ୍ଷମତା ବଢ଼େ ଓ ଯେତେବେଳେ ଅନ୍ତର ଜୀବନର ବିକାଶ ଘଟେ, ସେତେବେଳେ ଆରୋଗ୍ୟ ଦୀର୍ଘସ୍ଥାୟୀ ହୋଇଥାଏ । କାରଣ ରୋଗୀ ସେତେବେଳେ ନିଜ ବଞ୍ଚିବାଟା ଆନନ୍ଦମୟ ଜାଣି ବଞ୍ଚି ରହିବାକୁ ଚାହେଁ ।

ପୁନର୍ବାସନ

ନିଶାଖୋର ବା ମଦ୍ୟାସକ୍ତ ଲୋକର ପୁନର୍ବାସନ ଅନ୍ୟ ରୋଗୀଙ୍କର ପୁନର୍ବାସନଠାରୁ ବହୁ ବିଷୟରେ ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର । ଅନ୍ଧ, ପଙ୍ଗୁ ପୋଡ଼ି, ଯାଇ ଭଲ ହୋଇଥିବା ରୋଗୀ ବା ପକ୍ଷାଘାତଗ୍ରସ୍ତ ରୋଗୀ ଏ ସମସ୍ତଙ୍କର ପୁନର୍ବାସନର ପ୍ରଧାନ ଲକ୍ଷ୍ୟ ହେଉଛି, ଶାରୀରିକ ଅକ୍ଷମତା ଥାଇ ମଧ୍ୟ ରୋଗୀ ଯେପରି ଆତ୍ମନିର୍ଭରଶୀଳ ହୋଇ ଚଳିପାରିବ, ସେଥିପ୍ରତି ଧ୍ୟାନ ଦେଇ ପୁନର୍ବାସନ ପାଇଁ ସବୁପ୍ରକାର ବ୍ୟବସ୍ଥା କରିବା ।

ନିଶାଖୋର ନିଶା ଛାଡ଼ି ଦେବାର କିଛି ଦିନ ପରେ ଶାରୀରିକ ଓ ମାନସିକ ଉଭୟ କ୍ଷେତ୍ରରେ ପୂର୍ଣ୍ଣ ସକ୍ଷମତା ଫେରିପାଏ । ମାତ୍ର ସେ ଅତୀତ ଜୀବନରେ ବହୁଥର ନିଶା ଛାଡ଼ି ପୁଣି ଆଉଥରେ ନିଶାର ଅଭ୍ୟାସ ଆରମ୍ଭ କରିଥିବାରୁ ନିଜ ପରିବାରରେ ବା ନିଜର କର୍ମକ୍ଷେତ୍ରରେ କେହି ତାକୁ ଭଲ ଆଖିରେ ଦେଖିପାରନ୍ତି ନାହିଁ । ତା'ର ଆରୋଗ୍ୟ ହେବାଟା କେତେଦୂର ବିଶ୍ୱାସଯୋଗ୍ୟ, ସେ ବିଷୟ ନେଇ ସମସ୍ତଙ୍କ ମନରେ ଘୋର ସଂଶୟ ଥାଏ; ମଦ ଛାଡ଼ିବାର କିଛି ଦିନ ପରେ ସେ ଯଦି ଲୋଭ ସମ୍ଭାଳି ନ ପାରି ଆଉ ଥରେ ପିଆପିଇ କରେ, ତାହାହେଲେ

ସମସ୍ତଙ୍କ ମନରେ ପୁରୁଣା ଭୟ ଓ ଅବିଶ୍ୱାସ ଜାଗ୍ରତ ହୁଏ । ସେମାନେ ଜାଣିବାକୁ ଚାହାନ୍ତି ଯେ ରୋଗୀ ଘରକୁ ଫେରିଗଲେ—

୧ । ସେମାନେ ତାକୁ ଜଗିବେ ନା ଆଉ ମଦ ପିଇବ ନାହିଁ ବୋଲି ବିଶ୍ୱାସ କରିବେ ?

୨ । ତାକୁ ସୁସ୍ଥ ମଣିଷ ଭାବି ଘରର ସବୁ ଦାୟିତ୍ୱ ଦେବେ ନା ଟଙ୍କାପଇସାର ଦାୟିତ୍ୱ, ଘର ଦାୟିତ୍ୱ ନିଜ ହାତରେ ରଖିବେ ?

୩ । ପିଲାମାନେ ବାପାଙ୍କ ଶାସନ ଅନୁସାରେ କଥା ମାନି ଚାଲିବେ ନା ସେ ଅପ୍ରକୃତିସ୍ଥ ଜାଣି ଦୂରେଇ ରହିବେ ?

୪ । ସ୍ୱାମୀର ଆରୋଗ୍ୟ ହେବା ଘଟଣାଟା ସ୍ତ୍ରୀ କେତେଦୂର ବିଶ୍ୱାସ କରି ପୁଣି ସ୍ୱାମୀ ପାଖକୁ ଫେରିବା ନା ଏପରି ଫେରି ଆସିବାଟା ଉଭୟଙ୍କର ମନ ପାଇଁ କ୍ଷତିକାରକ ହେବ ?

ଏହିପରି ବହୁତ ପ୍ରଶ୍ନ ଘର ଲୋକଙ୍କର ମନରେ ଥାଏ । ଏଥିପାଇଁ ପରିବାରରେ ପୁନର୍ବାସନ ଓ କର୍ମକ୍ଷେତ୍ରରେ ପୁନର୍ବାସନ ଏଇ ଉଭୟ ସ୍ଥଳରେ ପୁନର୍ବାସନ ପାଇଁ ନିଶାଖୋରର ସାହାଯ୍ୟ ଓ ସମର୍ଥନ ଲୋଡ଼ା । ଏଥିପାଇଁ ରୋଗୀର ପରିବାର ଓ ଚାକିରି ବା କାମ ଜାଗାରେ ଅନ୍ୟ ଲୋକମାନେ ବିଶେଷଜ୍ଞମାନଙ୍କର ମତାମତ ଲୋଡ଼ିଥାନ୍ତି । ସିଏ ରୋଗୀର ଚିକିତ୍ସାର ଦାୟିତ୍ୱରେ ଥାଆନ୍ତି । ସେ ଯଦି ରୋଗୀର ପାଖ ଲୋକମାନଙ୍କୁ ଆଶ୍ୱସ୍ତ କରି ରୋଗୀର ଫେରିବା ବାଟକୁ ସହଜ କରିପାରନ୍ତି, ତେବେ ତା'ର ଆରୋଗ୍ୟ ଅବସ୍ଥାର ସ୍ଥାୟିତ୍ୱ ଦୀର୍ଘକାଳ ପାଇଁ ହୋଇଥାଏ । ଅନ୍ୟ ପକ୍ଷରେ ଏଇ ଦିଗଟି ଯଦି ଅବହେଳିତ ହୁଏ ତେବେ ରୋଗୀ ନିରାଶ୍ରୟ ଭାବରେ ଏକୁଟିଆ ହୋଇ ରହିଲେ ଏତେ କଷ୍ଟ କରି କାହା ପାଇଁ ଭଲ ହେବି ଭାବି ଚେଷ୍ଟା ଛାଡ଼ିଦିଏ । ସେହିପରି କିଛି କାମ ନ କରି ବସି ରହିବାକୁ ପଡ଼ିଲେ କିମ୍ବା ଚାକିରି କ୍ଷେତ୍ରରେ ପଦ ହାନି ହେଲେ, ଚାକିରି ଚାଲିଗଲେ କିମ୍ବା ଅନ୍ୟ ଚାକିରି ବା କାମ ନ ମିଳିଲେ ରୋଗୀ ନିଶା ଛାଡ଼ି ରହିବାର ଚେଷ୍ଟା ଛାଡ଼ିଦିଏ । ଏଠି ସେଥିପାଇଁ ପ୍ରଥମେ ସଂକ୍ଷେପରେ ପରିବାର ଓ ତା'ପରେ କର୍ମକ୍ଷେତ୍ର ବିଷୟରେ କେତେକ ସାଧାରଣ ସମସ୍ୟାର ଉଲ୍ଲେଖ କରୁଛି ।

ପରିବାରରେ ପୁନର୍ବାସନ :

ସାଧାରଣତଃ ସ୍ତ୍ରୀଠାରେ ସ୍ୱାମୀର ନିଶା ଅଭ୍ୟାସ ଓ ସେଥିଯୋଗୁଁ ବିଭିନ୍ନ ସମସ୍ୟା ଉପୁଜିଥିବାରୁ ମାନସିକ ଚାପଜନିତ ବିଭିନ୍ନ ଶାରୀରିକ ରୋଗ ଓ ମାନସିକ ବିକାର (ଉତ୍କଣ୍ଠା ରୋଗ, ଶୁଚିବାଇ ରୋଗ, ଅନବରତ କଥା କହିବା, ହାଇପୋକଣ୍ଡ୍ରିଆ, ଡିପ୍ରେସନ ଇତ୍ୟାଦି) ଦେଖାଦିଏ । ଏ ସବୁ ରୋଗର ଚିକିତ୍ସା ଦରକାର ।

ସ୍ୱାମୀ ସ୍ତ୍ରୀକୁ ନିଜର ନିଶା ଅଭ୍ୟାସ ପାଇଁ ଦାୟୀ କରି ସମସ୍ତଙ୍କୁ ସ୍ତ୍ରୀର ବିଭିନ୍ନ ସତ ମିଛ ଦୋଷ କହିଥିବାରୁ ସ୍ୱାମୀ ଓ ସ୍ତ୍ରୀ ଭିତରେ ବହୁତ ତିକ୍ତତା ଥାଏ । ଏଥିପାଇଁ ସ୍ତ୍ରୀର ମନର ଅତୀତର ତିକ୍ତତା, ଅବିଶ୍ୱାସ ଓ ସନ୍ଦେହ ଭାବ ନ ଗଲା ଯାକେ ସ୍ୱାମୀକୁ ସେ ମନ ଭିତରେ ଗ୍ରହଣ କରିପାରେ ନାହିଁ । ମଦ୍ୟାସକ୍ତ ଲୋକର ଅନେକ ସମୟରେ ପୁରୁଷତ୍ୱ ହାନି ହେବାର ଘଟଣା ଥିବାରୁ ତରୁଣ ଓ ମଧ୍ୟବୟସ୍କ ଦମ୍ପତିଙ୍କର ସମ୍ପର୍କରେ ଏଥିଯୋଗୁଁ ମଧ୍ୟ ସମସ୍ୟା ଉପୁଜିଥାଏ । ଏସବୁ ସମସ୍ୟାର ସମାଧାନ ଲୋଡ଼ା ।

ପିଲାମାନେ ବାପାର ମଦ ପିଇବା ଯୋଗୁଁ ବାପା ବା ମାଆକୁ ଦାୟୀ କରିବା ଅନୁସାରେ ସେମାନଙ୍କର ନିଜର ଭବିଷ୍ୟତ ଜୀବନ ମଧ୍ୟ ପ୍ରଭାବିତ ହୋଇଥାଏ । ଝିଅ ଯଦି ଭାବେ ମାଆର ଅବୁଝାମଣା ଯୋଗୁଁ ବାପା ମଦ ପିଉଛନ୍ତି, ତାହାହେଲେ ସେ ଏପରି ଲୋକଙ୍କ ପ୍ରତି କରୁଣାର୍ଦ୍ର ହୁଏ । ଏଥିପାଇଁ ଯେଉଁ ଦେଶରେ ପୁଅ ଝିଅ ନିଜେ ବାଛି ବାହା ହୁଅନ୍ତି, ସେଠି ଝିଅମାନେ ମଦୁଆ ଲୋକକୁ ବାହା ହେବାର ଘଟଣା ବେଶି ଦେଖିବାକୁ ମିଳୁଛି । ବିପରୀତପକ୍ଷେ ମାଆ ଯଦି ମଦ୍ୟାସକ୍ତ ହୋଇଥାଏ, ତାହା ହେଲେ ପୁଅମାନେ ସେପରି ନିଶାଖୋର ସ୍ତ୍ରୀଲୋକଙ୍କୁ ପ୍ରାୟ ବାହା ହୁଅନ୍ତି । ଏହାଛଡ଼ା ଦେଖାଯାଉଛି ଯେ ମଦ ପିଉଥିବା ବାପାର ପିଲାମାନଙ୍କ ଭିତରୁ ଶତକଡ଼ା ୨୫ ଜଣ ମଦ୍ୟାସକ୍ତ ହେଉଛନ୍ତି । ଯେଉଁଠି ବାପାମାଆ ଉଭୟଙ୍କର ବହୁତ ମଦ ପିଇବାର ଅଭ୍ୟାସ ଅଛି, ସେମାନଙ୍କ ପିଲାଙ୍କ ଭିତରୁ ଶତକଡ଼ା ଷାଠିଏ ଜଣ କୋକେନ୍, ବ୍ରାଉନ୍ ସୁଗାର ବା ହେରୋଇନ୍, ଗଞ୍ଜା ଓ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ନିଶା ଖାଆନ୍ତି ।

ବ୍ୟବସାୟ, ଚାକିରି ବା ଅନ୍ୟାନ୍ୟ କାମ ଜାଗାରେ କେହି ହଠାତ୍ ଦାୟିତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ କାମରେ ଆରୋଗ୍ୟ ହୋଇଥିବା ରୋଗୀକୁ ପୁନର୍ନିଯୁକ୍ତି ଦିଅନ୍ତି ନାହିଁ । ନୂଆ କାମ ମଧ୍ୟ ସେମାନଙ୍କୁ ସହଜରେ ମିଳେ ନାହିଁ । ସେଥିପାଇଁ ଆଉ ଥରେ ନିଜର କର୍ମଜୀବନକୁ ଫେରିଯିବା ଲାଗି ଏମାନଙ୍କୁ ସାହାଯ୍ୟ କରିବାକୁ ପଡ଼େ ଓ ସାହସ ଦେବାକୁ ପଡ଼େ ।

ଦୈନନ୍ଦିନ ଜୀବନରେ ସ୍ୱାଭାବିକ ଅବସ୍ଥାକୁ ଫେରିଆସିବା ଲାଗି ମଦ୍ୟାସକ୍ତର ମଦ ନ ପିଇ ରହିବା ନିହାତି ଦରକାର । ମଦ ଛାଡ଼ିବାର ପ୍ରଥମ ବର୍ଷଟା ମଦ୍ୟାସକ୍ତ ପାଇଁ ବହୁତ କଷ୍ଟକର ହୋଇଥାଏ । କାରଣ ପୁଣି ଆଉ ଥରେ ରିଲାପ୍‌ସ ହେବାର ଆଶଙ୍କା ତା' ମନରେ ଓ ପରିବାରର ଅନ୍ୟ ଲୋକଙ୍କ ମନରେ ଥାଏ । ଏଥିପାଇଁ ତାକୁ ସାହସ, ସମର୍ଥନ ଓ ଆଶ୍ୱାସନା ଦେବା ଲାଗି ସମାନ ଅଭିଜ୍ଞତା ଭିତର ଦେଇ ଯାଇଥିବା ଲୋକର ଦରକାର । ଆମେରିକାରେ ୧୯୫୫ ମସିହାରେ ଆଲ୍‌କୋହଲିକ୍ ଏନୋନିମାସ୍ (ପରିଚୟହୀନ ମଦ୍ୟାସକ୍ତ) ବୋଲି ଗୋଟାଏ ସଂସ୍ଥା ଗଢ଼ି ଉଠିଥିଲା, ଯାହାର ଏକମାତ୍ର ଲକ୍ଷ୍ୟ ହେଲା ଅନ୍ୟମାନଙ୍କୁ ମଦ ଛାଡ଼ି

ରହିବା ଦିଗରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିବା । ଯିଏ ଏଇ ସଂସ୍ଥାରେ ମିଶନ୍ତି, ତାଙ୍କର ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ ହେଲା ମଦ ନ ପିଇ ଯଥାସମ୍ଭବ ଶାନ୍ତିମୟ ଜୀବନଯାପନ କରିବା । ଏମାନେ ମଦ ପିଇବା ବିରୋଧରେ ପ୍ରଚାର କରନ୍ତି ନାହିଁ କି ରାଜନୀତିକ ପ୍ରଭାବଦ୍ୱାରା ନିଶା ନିବାରଣ ଚେଷ୍ଟା କରନ୍ତି ନାହିଁ । ଏମାନଙ୍କର ସର୍ବପ୍ରଧାନ ଉପାୟ ହେଲା ନିଜର ଅଭିଜ୍ଞତା ଅନ୍ୟକୁ କହିବା ଓ ଅନ୍ୟର ଅଭିଜ୍ଞତା ମନ ଦେଇ ଶୁଣିବା । ସେଥିପାଇଁ ସେମାନେ ଏକାଠି ହେଲେ ପ୍ରଥମେ ନିଜର ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ଜୀବନର ମଦ ପିଇବାର କାହାଣୀ ଅସଂକୋଚ ଭାବରେ ଓ ନିଷ୍କପଟ ଭାବରେ ପରସ୍ପରକୁ କୁହନ୍ତି । ଅନ୍ୟମାନେ ଏସବୁ ଶୁଣି ବୁଝନ୍ତି ଯେ ଏ ସମସ୍ୟା କେବଳ ଏକା ତାଙ୍କର ସମସ୍ୟା ନୁହେଁ, ଅନ୍ୟମାନେ ମଧ୍ୟ ଏଭଳି ଦୁର୍ଭୋଗ ଭୋଗିଛନ୍ତି । ସ୍ତ୍ରୀ ଛାଡ଼ି ଚାଲିଯାଇଛି, ଚାକିରି ଚାଲିଯିବାକୁ ବସିଛି, ପୁରୁଣା ସାଙ୍ଗମାନେ ମୁହଁ ବୁଲେଇ ଚାଲି ଯାଉଛନ୍ତି । ଘରେ ମଦ ପିଇ ଗଡ଼ିବାରୁ ପୁଅ, ଝିଅ, ଚାକରବାକର ସମସ୍ତଙ୍କ ଆଗରେ ମାନମହତ ଯାଉଛି ତଥାପି; ମଦ ନ ପିଇବାର ପ୍ରତିଜ୍ଞା ବହୁଥର କରି ସେ ପ୍ରତିଜ୍ଞା ବହୁଥର ଭାଙ୍ଗିଛନ୍ତି । ଏତେ ତଳକୁ ଖସିଲା ପରେ ମଧ୍ୟ ଏମାନେ ଯଦି ପୁଣି ଫେରି ଆସିପାରିଲେ ହୁଏତ ମୁଁ ଏମାନଙ୍କର ସାହାଯ୍ୟ ପାଇ ଫେରି ଆସିପାରିବି । ବରାବର ଏମାନଙ୍କ ମିଟିଂକୁ ଆସିଲାରୁ ଓ ଏମାନଙ୍କ ସହିତ ସଂଯୋଗ ରଖିଲାରୁ ନିଜର ପ୍ରତିଜ୍ଞାର ଶକ୍ତି ଟିକେ କମିଗଲେ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କର ସମର୍ଥନ ଓ କଥାବାର୍ତ୍ତା ପୁଣି ନିଜର ପ୍ରତିଜ୍ଞାକୁ ଦୃଢ଼ କରେ । ଆମେ ଭାବୁ ଯେ କଥା ଦେଇ ଯିଏ କଥା ରଖି ନ ପାରେ ସେ ଦୁର୍ବଳମନା ଲୋକ । ବାସ୍ତବ ଜଗତରେ କିନ୍ତୁ ଅତି ଅଳ୍ପ ଲୋକ ପ୍ରଲୋଭନକୁ ଜୟ କରି ନିଜର ପ୍ରତିଜ୍ଞା ରଖିପାରନ୍ତି । ସାଧାରଣ ମଣିଷର ମନ ଟଳିଯାଇ ବିଚ୍ୟୁତି ଘଟିବାର କାହାଣୀ ଜୀବନରେ ସବୁ କ୍ଷେତ୍ରରେ ପ୍ରାୟ ଦେଖାଯାଏ । (ଶାସ୍ତ୍ର ପୁରାଣରେ ମଧ୍ୟ ଦେଖିବେ ଅର୍ଜୁନ ବ୍ରହ୍ମଚର୍ଯ୍ୟ ଭାଙ୍ଗିଥିଲେ, ବିଶ୍ୱାମିତ୍ରଙ୍କର ମେନକାଙ୍କୁ ଦେଖି ତପସ୍ୟା ଭାଙ୍ଗି ଯାଇଥିଲା, ଇନ୍ଦ୍ର ଗୁରୁପତ୍ନୀଙ୍କୁ ଅସମ୍ମାନ କରିଥିଲେ । ଗୁରୁଙ୍କଠାରେ ବିଶ୍ୱାସଘାତକ ହୋଇଥିଲେ ।) ମୂଳ କଥା ହେଲା ଯିଏ କଥା ଦେଇ କଥା ଭାଙ୍ଗେ ସେ ଭଲ ନା ଖରାପ, ସେକଥା ବସି ବିଚାର କଲେ ଲୋକଟିକୁ ଯେତିକି ସାହାଯ୍ୟ ହେବ, ତା'ଠାରୁ ତା'ର ମନର ସଂକଳ୍ପ ଦୃଢ଼ କରିବା ଦିଗରେ ସାହାଯ୍ୟ କଲେ ସେ ବହୁତ ବେଶି ସାହାଯ୍ୟ ପାଇବ ।

ଆଲ୍‌କୋହଲିକ୍ ଏନୋନିମାସର କେତେଗୁଡ଼ିଏ ନୀତି ମାନି ଚଳିଲେ ଘୋର ମଦ୍ୟାସକ୍ତର ମଧ୍ୟ ମଦ ଛାଡ଼ିବା ସମ୍ଭବ ହେବ ବୋଲି ସେମାନେ ବିଶ୍ୱାସ କରନ୍ତି । ଏହି ସଙ୍ଗଠନର ଲୋକମାନେ ନିଜର ଅଭିଜ୍ଞତାରୁ ଦେଖୁଛନ୍ତି ଯେ ସେମାନେ ମୂଳରୁ ଆତ୍ମକୈନ୍ଦ୍ରିକ ଥିବାରୁ ନିଜର ଆତ୍ମାଭିମାନ ଓ ଆତ୍ମମ୍ଭରିତା ସେମାନଙ୍କୁ ନିଜର ସୀମିତ ଶକ୍ତି ଅଛି ବୋଲି

ଜାଣିବାକୁ ଦେଉ ନ ଥିଲା । ସେଥିପାଇଁ ସେମାନେ ଭାବୁଥିଲେ, 'ମୋର କେବେହେଁ ନିଶା ହେବ ନାହିଁ । କେତେ ଖାଇବି ଓ କେତେ ନ ଖାଇବି ସେକଥା ମୋତେ ଜଣା ।' ଏଥିପାଇଁ ନିଜର ମଦ୍ୟାସକ୍ତିକୁ ସେମାନେ କେବେ ସ୍ୱୀକାର କରୁ ନ ଥିଲେ ।

ଏଇ ମନୋଭାବ ଦୂର କରିବାପାଇଁ ଏମାନେ ଭଗବାନ୍‌ଙ୍କଠାରେ ଆତ୍ମସମର୍ପଣ କରି ଭଗବାନ୍‌ଙ୍କଠାରୁ ଶକ୍ତି ଓ ମନୋବଳ ପାଇବା ପାଇଁ ପ୍ରାର୍ଥନା କରନ୍ତି ।

ମଦ ଛାଡ଼ିବାର ଅନ୍ୟ କୌଣସି ସହଜ ଉପାୟ ନାହିଁ ଜାଣି ଆଉ କେବେ ମଦ ପିଇବେ ନାହିଁ ବୋଲି କଠୋର ସଂକଳ୍ପ କରନ୍ତି । କାରଣ ସେ ନିଜ ଅଭିଜ୍ଞତାରୁ ଦେଖିଛନ୍ତି ଯେ ଥରେ ପିଇବା ଆରମ୍ଭ କଲେ ପୁରୁଣା ନିଶା ପୁଣି ତେଜି ଉଠେ, ସମ୍ଭାଳି ହୋଇ ରହି ହୁଏ ନାହିଁ ।

ସେ ନିଜର ଦୋଷ ଓ ଗୁଣର ଏବଂ ନୈତିକ ଜୀବନର ପୁଙ୍ଖାନୁପୁଙ୍ଖ ଆଲୋଚନା କରନ୍ତି । (କାହିଁକି ସେ ମଦ ପିଇଲେ, କିଏ ସେଥିପାଇଁ ଦାୟୀ, ସେକଥା ନ ଭାବି କ'ଣ କଲେ ମୁଁ ନିଶା ନ ଖାଇ ରହିପାରିବି ଓ ଏ ଦିଗରେ ମୋର ନିଜର ସ୍ୱଭାବ ଯୋଗୁଁ କ'ଣ ବାଧାବିଘ୍ନ ଉପୁଜୁଛି, ସେସବୁ ବିଷୟ ଚିନ୍ତା କରି ନିଜର ଦୋଷ ଓ ଗୁଣର ବିଚାର କରିବା ।)

ଯେଉଁ ଦିନଟି ସେ ମଦ ନ ପିଇ ରହିଲେ ସେଇ ଦିନଟା ତାଙ୍କର ଜିତାପଟ ହେଲା ବୋଲି ସେ ଜାଣିଲେ– ଏମିତି ବର୍ଷେ ପରେ କ'ଣ ନ ହେବ ଭାବି, ଆଜି ଦିନଟା କେମିତି କଟିବ, ଆଜି ମୁଁ କ'ଣ କରିବି ଭାବି କେବଳ ବର୍ତ୍ତମାନ ସମୟ ଉପରେ ଦୃଷ୍ଟି ରଖି ନିଶା ଛାଡ଼ିବାର ଚେଷ୍ଟା କରନ୍ତି ।

ନିଶା ନ ଖାଇଲେ ମଧ୍ୟ ଫୂର୍ତ୍ତି କରି ହବ, ମଜା କରି ହେବ । ଖୁସିରେ ସମୟ କଟେଇହବ– ସେ ବିଷୟଟି ଏକାଠି ହୋଇ ଆଲୋଚନା କରନ୍ତି । ତେଣୁ ସେମାନଙ୍କର ପିକ୍‌ନିକ୍‌ରେ ବା ବନ୍ଧୁମିଳନ କଲେ ପିଇବା ପାଇଁ ମଦ ପରିବର୍ତ୍ତେ ଅନ୍ୟ ସବୁ ପ୍ରକାର ପାନୀୟ ପରିବେଷଣ କରନ୍ତି ।

...ନିଜର ଦୋଷ ଥିଲେ ଦୋଷ ମାନନ୍ତି । ଅନ୍ୟ ଲୋକଙ୍କୁ ଅଯଥାରେ ନିଜର ସମସ୍ୟା ପାଇଁ ଦାୟୀ କରନ୍ତି ନାହିଁ । ନିଶାବେଳେ ଅନ୍ୟର କ୍ଷତି କରିଥିଲେ କି କିଛି ଆଘାତ କରିଥିଲେ, ସେଥିପାଇଁ କ୍ଷମା ମାଗନ୍ତି, କ୍ଷତିପୂରଣ ଦିଅନ୍ତି ।

...ମଦକୁ ନିଜଠାରୁ ଶକ୍ତିମାନ୍ ଭାବି ଦେହ ଓ ମନ ଉପରେ ମଦର ପ୍ରବଳ ପ୍ରଭାବ ହେଉଥିବାର ଚିନ୍ତା କରି ସେମାନେ ମଦ ପ୍ରତି ସାବଧାନ ରୁହନ୍ତି ।

ଆଲ୍‌କୋହଲିକ୍ ଏନୋନିମାସରେ କୌଣସି ବିଶେଷଜ୍ଞ ନ ଥାନ୍ତି । ଡାକ୍ତର, ନର୍ସ, ମନୋବିଜ୍ଞାନୀ ବା ସମାଜସେବୀ କେହି ଏ ସଂସ୍ଥାରେ କାର୍ଯ୍ୟକର୍ତ୍ତା ରୂପେ କାମ କରନ୍ତି ନାହିଁ । ଯଦି ସେମାନଙ୍କ ଭିତରୁ କେହି ନିଜେ ମଦ୍ୟାସକ୍ତ ହୁଅନ୍ତି, ତେବେ ଅନ୍ୟ ସମସ୍ତଙ୍କ ପରି କେବଳ ମଦ୍ୟାସକ୍ତର ପରିଚୟ ଘେନି ଯୋଗ ଦିଅନ୍ତି; ଡାକ୍ତର, ନର୍ସ ଇତ୍ୟାଦି ବୋଲି ନିଜକୁ କୁହନ୍ତି ନାହିଁ । ଏଠି କେହି କାହାର ମୁରବି ନୁହେଁ କି ଉପଦେଷ୍ଟା ନୁହେଁ । ଏଠି କେବଳ ପରସ୍ପରକୁ ମଦ ଛାଡ଼ିବା ଦିଗରେ ନିର୍ବିଘ୍ନରରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିବା, ଜରୁରୀ ଅବସ୍ଥାରେ ବା ପ୍ରୟୋଜନ ପଡ଼ିଲେ ଅନ୍ୟକୁ ନିଜର ସମୟ, ସାନ୍ନିଧ ଓ ସାହଚର୍ଯ୍ୟ ଦେବା ହେଲା ଏପରି ଗୋଷ୍ଠୀର କାମ । ଯେତେବେଳେ କୌଣସି ସମଧର୍ମୀ ବନ୍ଧୁର ମନୋବଳ ତୁଟି ଆସେ, ନିଜର ଲାଳସାକୁ ସେ ଆୟତ୍ତ କରିପାରେ ନାହିଁ ଓ ଏମାନଙ୍କ ଭିତରୁ ଜଣକୁ ପାଖକୁ ଡାକେ, ଏମାନେ ସାଙ୍ଗେ ସାଙ୍ଗେ ଯାଇ ତା' ପାଖରେ ପହଞ୍ଚନ୍ତି ଓ ତାକୁ ମଦ ପିଇବାକୁ ନିବର୍ତ୍ତାଇ ଥାନ୍ତି । ପରେ ରୋଗୀ ଯେତେ ଭଲ ହୋଇଆସେ, ଏମାନେ ସେତେ ତାକୁ ନିଜ ଗୋଡ଼ରେ ନିଜେ ଠିଆ ହେବାକୁ ଉତ୍ସାହ ଦିଅନ୍ତି ।

ମଦ ଛାଡ଼ି ରହିବାର ବର୍ଷକ ପରେ ମଦ୍ୟାସକ୍ତକୁ କୁହାଯାଏ ଯେ ବର୍ତ୍ତମାନ ସେ ଆଉ ବାରମ୍ବାର ଏମାନଙ୍କୁ ସାହାଯ୍ୟ ପାଇଁ ନ ଡାକି ନିଜେ ନିଜର ଇଚ୍ଛାକୁ ସଂଯତ କରିବାକୁ ଓ ଆୟତ୍ତାଧୀନ କରିବାକୁ ଶିଖୁ । ନ ହେଲେ ସେମାନେ ଅନ୍ୟ କେଉଁ ଜାଗାରେ ଯାଇ ରହିଲେ ଓ ସେଠି ସାଙ୍ଗମାନଙ୍କ ସାହାଯ୍ୟ ନ ପାଇଲେ ପୁଣି ମଦ ପିଇବା ଆରମ୍ଭ କରିପାରନ୍ତି । ପ୍ରତିଟି ସମର୍ଥକ ଗୋଷ୍ଠୀର ଲକ୍ଷ୍ୟ ହେଲା–

୧ । ଆରୋଗ୍ୟର ପ୍ରଥମ ଅବସ୍ଥାରେ ରୋଗୀକୁ ପୁନର୍ବାସନ କ୍ଷେତ୍ରରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିବା ।

୨ । ଦ୍ୱିତୀୟ ଅବସ୍ଥାରେ ଧୀରେ ଧୀରେ ସାହାଯ୍ୟ କମାଇ ରୋଗୀକୁ ଆତ୍ମନିର୍ଭରଶୀଳ କରିବା ।

ମଦ ଓ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ନିଶା

ଆମ ଦେଶରେ ବିଶେଷକରି ଛୋଟ ସହର ଓ ଗାଆଁର ଡାକ୍ତର ଓ ଚିକିତ୍ସା କରିପାରିଲା ପରି ମନୋବିଜ୍ଞାନୀଙ୍କର ଯଥେଷ୍ଟ ଅଭାବ ହେଉଛି । ଅଫିମ, ଗଞ୍ଜା, ମଦ, ସିଗାରେଟ ଓ ବିଡ଼ି ପିଇବାର ଅଭ୍ୟାସ ବହୁତ ଲୋକଙ୍କର ଅଛି । ଏ ସବୁକୁ ବହୁସଂଖ୍ୟକ ଲୋକ ଅଭ୍ୟାସ ଭାବରେ ଗ୍ରହଣ କରୁଥିବାରୁ ରୋଗକୁ ଆମନ୍ତ୍ରଣ କରିଥାନ୍ତି । ମଦ ଯୋଗୁଁ ପାରିବାରିକ ଓ ଆର୍ଥନୀତିକ ସମସ୍ୟା ମଧ୍ୟ ବହୁତ ବଢ଼େ । ଏଥିପାଇଁ ଗ୍ରାମାଞ୍ଚଳରେ ଯେତେ ସମାଜ କଲ୍ୟାଣ କେନ୍ଦ୍ର ରହିଛି, ସେମାନେ ତାଙ୍କ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମରେ ନିଶା ଛାଡ଼ିବାପାଇଁ ଆଲ୍‌କୋହଲିକ୍

ଏନୋନିମାସ ପରି ସମର୍ଥକ ଗୋଷ୍ଠୀ ଗଢ଼ି ନିଶା ଛାଡ଼ିବା ଦିଗରେ ଲୋକଙ୍କୁ ସାହାଯ୍ୟ କରିବା ଦରକାର ।

ସମାଜ କଲ୍ୟାଣ ଓ କେନ୍ଦ୍ର ଏ ବିଷୟରେ କ'ଣ କରିପାରିବେ ?

ଯାହାଙ୍କୁ ଡାକ୍ତର ମଦ, ସିଗାରେଟ୍ ଓ ବିଡ଼ି ପିଇବା ବନ୍ଦ କରିବାକୁ କହିଛନ୍ତି ଓ ସେ ନିଜ ଚେଷ୍ଟାରେ ଛାଡ଼ିପାରୁ ନାହାନ୍ତି, ସେପରି ଲୋକଙ୍କୁ ଏକାଠି କରି ଗୋଟାଏ ଛୋଟ ଆଲୋଚନା ସଭା କରିପାରିବେ । ଏଇ ଆଲୋଚନା ସଭାରେ ଯାହାର ପୂର୍ବେ ଏସବୁ ନିଶା ଥିଲା, ମାତ୍ର ବର୍ତ୍ତମାନ ସେ ଏସବୁ ନିଶା ଛାଡ଼ିଦେଇଛି, ସେଭଳି ଜଣଙ୍କୁ ଡାକି ଏ ସଭାରେ ଭାଗ ନେବାକୁ କହିବେ । ଆଲୋଚନାର ବିଷୟବସ୍ତୁ ହେବ– କେମିତି ନିଶାର ଅଭ୍ୟାସ ଆରମ୍ଭ ହେଲା, ନିଶା ଯୋଗୁଁ କ'ଣ ଉପକାର ପାଇଲେ, ଅପକାର ହେଉଛି ବୋଲି ଡାକ୍ତର କହିବା ପୂର୍ବରୁ ନିଜେ ଜାଣିପାରିଥିଲେ ନା ନାହିଁ, କେତେଥର ଛାଡ଼ିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରି ଛାଡ଼ିପାରିଲେ, କାହିଁକି ଛାଡ଼ିଲା ପରେ ପୁଣି ଆଉଥରେ ପୁରୁଣା ଅଭ୍ୟାସକୁ ଫେରିଗଲେ, ସେତେବେଳେ ତାଙ୍କର ଦେହରେ କ'ଣ ଅନୁଭୂତି ହେଲା, କି ପ୍ରକାର ଲକ୍ଷଣ ଦେଖାଗଲା, ମନର ଅବସ୍ଥା କ'ଣ ହେଲା, ଘରେ କେଉଁ ପ୍ରକାର ଅଶାନ୍ତି ବଢ଼ିଲା, ସ୍ତ୍ରୀ ସହିତ କଳିକଜିଆ ହେଲା କି ? ମାଡ଼ ମରାମରିଯାକେ ଗଲା କି ? –ଏହିଭଳି ଟିକିନିଖି ଭାବରେ ନିଶା କରିବା ବିଷୟ ଆଲୋଚନା କଲେ, ଅନ୍ୟ ଯାହାର ଏପରି ଅଭିଜ୍ଞତା ହୋଇଛି, ସେମାନେ ବିଷୟଟି ହୃଦୟଙ୍ଗମ କରିବେ ଓ ଆଲୋଚନାରେ ଭାଗ ନେବେ ।

ଯେଉଁଠି ସମ୍ଭବ, ସେଠି ମଦ ନେଇ ବିଭିନ୍ନ ସମସ୍ୟା କିପରି ହୁଏ– ସେ ବିଷୟ ଉପରେ ଭିତ୍ତି କରି ଯଦି କୌଣସି ସିନେମା ବା ଟେଲିଭିଜନ ଶୋ ଥାଏ, ତାକୁ ଦେଖାଇଲା ପରେ ଆଲୋଚନା ଆରମ୍ଭ କରିହେବ । ଯେଉଁଠି ସିନେମା ବା ଟେଲିଭିଜନ ନାହିଁ, ସେଠି ସ୍ଥାନୀୟ ଯାତ୍ରାପାର୍ଟିକୁ ମଦ୍ୟପର ଜୀବନ ବିଷୟରେ ଘଣ୍ଟିକିଆ ନାଟକଟିଏ ଦେଖାଇଲା ପରେ ଏପରି ଆଲୋଚନା ଆରମ୍ଭ କରି ହେବ ।

ଦ୍ୱିତୀୟରେ ସେମାନେ ପୂର୍ବ ଆଲୋଚିତ ମଦ ପିଇବାର ତିନି ଅବସ୍ଥାର ଲକ୍ଷଣ ଅନୁସାରେ କିଏ ମଦ ପିଇବାର କେଉଁ ଅବସ୍ଥାରେ (ପ୍ରଥମ, ଦ୍ୱିତୀୟ ଓ ତୃତୀୟ ଅବସ୍ଥାରେ) ରହିଲାଣି, ସେ ବିଷୟ ନିରୂପଣ କରିବା ଦିଗରେ ନିଶାଗ୍ରସ୍ତକୁ ବା ତା'ର ପରିବାରକୁ ସାହାଯ୍ୟ କରିପାରନ୍ତି ।

ମଦ ପିଇବା ବନ୍ଦ କରିଦେଲେ ଯେଉଁସବୁ ଶାରୀରିକ ଉପସର୍ଗ ଦେଖାଯାଏ, ମାନସିକ ଅବସ୍ଥାରେ ପରିବର୍ତ୍ତନ ଘଟିଥାଏ; ସେ ବିଷୟରେ ମଧ୍ୟ ନିଶାଗ୍ରସ୍ତଙ୍କୁ ଚେତାଇ ପାରିବେ । ଯାହାର ବହୁତ ଦିନର ଅଭ୍ୟାସ ଓ ମଦ ପିଇବା ଯୋଗୁଁ ରୋଗ ହେଲାଣି, ତା'ର ମଦ ଛାଡ଼ିଲାବେଳେ ଯେ ଡାକ୍ତରୀ ଚିକିତ୍ସା ଦରକାର, ସେକଥା ତାଙ୍କୁ ବୁଝାଇବେ । ଅଧିକାଂଶ ଲୋକ ବିଭିନ୍ନ ନିଶାର ଲକ୍ଷଣ କ'ଣ– ସେ କଥା ଭଲ ଭାବରେ ଜାଣି ନ ଥିବାରୁ ନିଜ ଘରର ପିଲାଛୁଆମାନେ କି ପ୍ରକାର ନିଶା କରୁଛନ୍ତି, ସେ କଥା ଅନେକ ଦିନ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଜାଣିପାରନ୍ତି ନାହିଁ । ଏଥିପାଇଁ ବିଭିନ୍ନ ନିଶାର ଲକ୍ଷଣ ଓ ନିଶା ବନ୍ଦ କଲେ ଯେଉଁସବୁ ଲକ୍ଷଣ ଦେଖାଯାଏ ସେ ବିଷୟରେ ବାପା, ମାଆ, ଶିକ୍ଷକ-ଶିକ୍ଷୟିତ୍ରୀମାନଙ୍କୁ ନୂଆ ତଥ୍ୟ ସବୁ ଜଣାଇବା ଦରକାର । ଆମେ ଏଯାକେ ନିଶା ନିବାରଣ ପାଇଁ ନୈତିକ ଶିକ୍ଷା ଉପରେ ସର୍ବାଧିକ ଗୁରୁତ୍ୱ ଦେଇଛୁ । ତଥାପି ନିଶାର ବ୍ୟବହାର କ୍ରମଶଃ ବଢ଼ି ଚାଲିଛି । ଆଗ ପରି କେବଳ ଦୁଶ୍ଚରିତ୍ର, ବିପଥଗାମୀ ଲୋକ ମଦ ଖଟିରେ ବସି କି ଜୁଆ ଆଡ୍‌ଡାରେ ବସି, ନ ହେଲେ ବେଶ୍ୟା ଘରକୁ ଯାଇ ମଦ ପିଉ ନାହିଁ । ବର୍ତ୍ତମାନ କ୍ଲବ୍‌ରେ, ଜଳଖିଆ ଦୋକାନରେ, ହୋଟେଲରେ, ବଡ଼ ରେଷ୍ଟୁରାଣ୍ଟରେ, ବାହାଘରରେ ଓ ବନ୍ଧୁ ମିଳନରେ ଲୋକେ ମଦ ପିଉଛନ୍ତି । ନିଜର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପାଇଁ ଏଭଳି ପାନୀୟ କେଡ଼େ କ୍ଷତିକାରକ ହୋଇପାରେ, ସେକଥା ନିଜକୁ ଜଣା ନାହିଁ । ସାଙ୍ଗକୁ ଦେଖି ଭାବୁଛନ୍ତି ଯେ କାହିଁ ତା'ର ତ ମଦ ପିଇ ନିଶା ହେଉ ନାହିଁ କି ଦେହ ଖରାପ ହେଉ ନାହିଁ, ତେଣୁ ମୋର କାହିଁକି ହେବ ? ପ୍ରତିଟି ଲୋକ ଯେ ଅନ୍ୟ ଲୋକଙ୍କଠାରୁ ତଫାତ୍ ସେ ସେକଥା ବୁଝନ୍ତି ନାହିଁ । ପ୍ରତି ଲୋକର ସିଡ଼େଶନ ଥ୍ରେସ୍ ହୋଲ୍‌ଡ (ଅର୍ଥାତ୍ କେତେ ମଦ ପିଇଲେ ନିଶା ଘାରିବ) ଅଲଗା ଏବଂ ମଦ ଦେହରୁ ନିଷ୍କାସନ ହେବାର କ୍ଷମତା ଅଲଗା ବୋଲି ଜାଣି ନିଜର ନିଶା ଅଭ୍ୟାସ ବିଷୟରେ ସାବଧାନ ହେବା ଦରକାର । ଅନ୍ୟର ଅନୁକରଣ କଲେ କ୍ଷତି ହେବାର ସମ୍ଭାବନା ବଢ଼େ । (ଏ ବହିରେ ମଦ୍ୟପ ବା ମଦୁଆ କଥାଟାର ବ୍ୟବହାର ନ କରି ମଦ୍ୟାସକ୍ତ ଓ ରୋଗୀ ବୋଲି ଲେଖିବାର କାରଣ ହେଲା ଯେ ଯେଉଁ କାରଣରୁ ମଣିଷ ନିଶା ଖାଉ, ସେତେବେଳେ ସେ ନିଶା ଛାଡ଼ି ରହିପାରେ ନାହିଁ, ସେତେବେଳେ ତା'ର ଆସକ୍ତି ରୋଗରେ ପରିଣତ ହେଲାଣି । ସେ ଦୁଶ୍ଚରିତ୍ର ହେଲେ ସୁଦ୍ଧା ତାକୁ ଚିକିତ୍ସା କରି ଭଲ କରିବା ଦରକାର) । କାରଣ ସବୁ ରୋଗ ପରି ନିଶାଜନିତ ରୋଗ କ୍ଷେତ୍ରରେ ମଧ୍ୟ ପ୍ରଥମ ବା ମଧ୍ୟମ ଅବସ୍ଥାରେ ଯେତେ ଶୀଘ୍ର ରୋଗ ଧରାପଡ଼େ, ସେତେ ଭଲ ହେବାର ସମ୍ଭାବନା ବଢ଼େ ।

ସମାଜ କଲ୍ୟାଣ କେନ୍ଦ୍ର ଏ ବିଷୟରେ (୧) ଜନଶିକ୍ଷାର ପ୍ରସାର, (୨) ନିଶାଗ୍ରସ୍ତର ଲକ୍ଷଣ ଦେଖି ତାକୁ ତା'ର ସମସ୍ୟା ବିଷୟରେ ସଚେତନ କରିବା ଓ (୩) ନିଶା ଛାଡ଼ିବା ଦିଗରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିବା– ଏଇ ତିନୋଟି କାର୍ଯ୍ୟପନ୍ଥା ଗ୍ରହଣ କରିପାରନ୍ତି । ଯେଉଁମାନେ ନିଶା ନିବାରଣ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଅଭିଜ୍ଞତା ଅର୍ଜନ କରିଛନ୍ତି, ସେହିପରି ସମାଜସେବୀ ବା କର୍ମୀ, ଡାକ୍ତର ଓ ମନୋବୈଜ୍ଞାନିକଙ୍କୁ ପଚାରି ଏ ବିଷୟରେ ନୂଆ ତଥ୍ୟ ସବୁ ସଂଗ୍ରହ କରିପାରିବେ । ଖବରକାଗଜ, ରେଡ଼ିଓ ଏବଂ ଟେଲିଭିଜନର ଜନଶିକ୍ଷା ପ୍ରୋଗ୍ରାମର ସାହାଯ୍ୟ ନେଇ ବହୁସଂଖ୍ୟକ ଲୋକ ଏସବୁ ତଥ୍ୟ ଯେମିତି ଜାଣିବେ ତା'ର ବ୍ୟବସ୍ଥା କରିବେ । ସତେ କ'ଣ ଏସବୁ ବ୍ୟବସ୍ଥା କଲେ ଲୋକେ ନିଶାପାଣି ଛାଡ଼ିଦେବେ ? ସମସ୍ତେ ହୁଏତ ଛାଡ଼ିବେନି, ମାତ୍ର ଯିଏ ଛାଡ଼ିବ, ତା'ର ତ ଉପକାର ହେବ ! ମଣିଷ ଜନ୍ମ ଦୁର୍ଲଭ । ମଣିଷ ଛଡ଼ା ଅନ୍ୟ ପ୍ରାଣୀମାନେ ନିଜର ଜ୍ଞାନ, ବୁଦ୍ଧି ଓ ଅଭିଜ୍ଞତା ଦ୍ୱାରା ନିଜ ଜୀବନ ସଜାଡ଼ିପାରନ୍ତି ନାହିଁ । ଥରେ ଶାରୀରିକ ଅବନତି ଆରମ୍ଭ ହେଲେ (ରୋଗ ପରେ ରୋଗ ଲାଗି ରହିଲେ, ଖାଦ୍ୟାଭାବଜନିତ ଅପୁଷ୍ଟି ବଢ଼ିଲେ ଓ ଯକୃତ୍ ଅକ୍ଷମ ହୋଇଗଲେ) ମୃତ୍ୟୁ ଛଡ଼ା ସେମାନଙ୍କର ଅନ୍ୟ ଗତି ନାହିଁ । ମାତ୍ର ମଣିଷ ଚାହିଁଲେ ନିଜକୁ ବହୁ କ୍ଷେତ୍ରରେ ସେହି ଅବଧାରିତ ମୃତ୍ୟୁ ପଥରୁ, ଅବନତି ପଥରୁ ଓ ଅଧୋଗତି ପଥରୁ ଫେରାଇ ଆଣିପାରିଛି । ନିଜ ଜୀବନକୁ ନିଜ ଆୟତ୍ତରେ ରଖିବାଟା କେବଳ ଦୈବାଧୀନ ନୁହେଁ, ଅନେକାଂଶରେ ମଣିଷର ଇଚ୍ଛାଧୀନ ବୋଲି ଜାଣିବା କଥା । ନିଜକୁ ସୁସ୍ଥ ରଖିବା କିମ୍ବା ଦେହ ଉପରେ ଅତ୍ୟାଚାର କରି ରୁଗ୍ଣ ହେବା– ଏ ବିଷୟଟି ଆମରି ଦାୟିତ୍ୱାଧୀନ ।

ଯିଏ ଏଭଳି ଲୋକଙ୍କୁ ଚିକିତ୍ସା କରି ପରାମର୍ଶ ଦେଇ ଆରୋଗ୍ୟ କରେ ସେ ଯଦି ଗୋଟିଏ ଜୀବନକୁ ଆରୋଗ୍ୟ କରିପାରେ, ତାହାହେଲେ ସେ ନିଜ ପରିଶ୍ରମକୁ ନିଷ୍ଫଳ ଓ ତୁଚ୍ଛ ବୋଲି ଭାବିବ ନାହିଁ । ପ୍ରତିଟି ଜୀବନ ବହୁମୂଲ୍ୟ । କାରଣ ମରିଗଲା ପରେ ଶତଚେଷ୍ଟା କରିଥିଲେ ସୁଦ୍ଧା ଏଇ ମଣିଷ ଜନ୍ମ ଆମେ ଫେରିପାଇବା ନା ନାହିଁ ସେ କଥା କେହି ଜାଣି ନାହାନ୍ତି । ବଞ୍ଚିଥିଲା ବେଳେ ଲୋକ ଜୀବନର ବ୍ୟର୍ଥତା, ଜ୍ୱାଳା, ଯନ୍ତ୍ରଣାକୁ ବଡ଼ କରି ଦେଖେ; ଅଥଚ ଯେତେବେଳେ ଆସନ୍ନ ମୃତ୍ୟୁର ସମ୍ମୁଖୀନ ହୁଏ, ସେତେବେଳେ ପୃଥିବୀର ଧ୍ୱନି ମଧ୍ୟ ତାକୁ ମଧୁମୟ ଜଣାଯାଏ ।



ନିଶାଦ୍ରବ୍ୟର ବ୍ୟବହାର ଓ ଅପବ୍ୟବହାର

ଅତି ପ୍ରାଚୀନ କାଳରେ ଧର୍ମ କାର୍ଯ୍ୟରେ ସୋମରସ ପରି ନିଶାଉଦ୍ରେକକାରୀ ପାନୀୟର ବ୍ୟବହାର ହେଉଥିଲା । ସେ ସମୟର ଆର୍ଯ୍ୟମାନଙ୍କର ବିଶ୍ୱାସ ଥିଲା ସୋମରସ ପାନ କଲେ ଦୃଶ୍ୟମାନ ଓ ଅଦୃଶ୍ୟମାନ ଜଗତ ମଧ୍ୟରେ ସମ୍ବନ୍ଧ ଏବଂ ଉଭୟ ଜଗତର ବୈଶିଷ୍ଟ୍ୟ ସମ୍ପର୍କରେ ଜାଣିହେବ । ସେ ସମୟରେ ବିଶ୍ୱାସ ଥିଲା ସୋମଲତାର ରସ ପିଇଲେ ଅଦୃଶ୍ୟ ଜଗତର ଦେବତାମାନେ ଦୃଶ୍ୟମାନ ହେଉଥିଲେ ଏବଂ ପୂଜକ ଦେବତାମାନଙ୍କୁ ସୋମରସ ଓ ଯଜ୍ଞହବି ନିବେଦନ କରୁଥିଲେ । ଏହି ପରମ୍ପରାରେ ଉଦ୍‌ବୁଦ୍ଧ ହୋଇ ଶିବଙ୍କୁ ସନ୍ତୁଷ୍ଟ କରିବାକୁ ଆଖଣ୍ଡଳମଣି ପୂଜା ଓ ତ୍ରିନାଥ ମେଳା ପୂଜାରେ ଭାଙ୍ଗ ଓ ଗଞ୍ଜେଇ ପୂଜାସାମଗ୍ରୀ ରୂପେ ପରିମିତ ପରିମାଣରେ ବ୍ୟବହୃତ ହୋଇଥାଏ । ବୈଦିକ ଯୁଗର ସୋମରସ ହେଉ ବା ବାର୍ତ୍ତମାନିକ ଯୁଗର ଭାଙ୍ଗ ଓ ଗଞ୍ଜେଇ ହେଉ, ଏଭଳି ନିଶାଦ୍ରବ୍ୟ ବ୍ୟବହାର କଲେ ଚେତନାରେ ପରିବର୍ତ୍ତନ ଆସେ । ଏହି ପରିବର୍ତ୍ତିତ ଚେତନା ଯୋଗୁଁ ନିଶାସକ୍ତ ଅବସ୍ଥାରେ ବହୁ ଅବାସ୍ତବ କିମ୍ବା ଅତିବାସ୍ତବ ଅବସ୍ଥାର ଅନୁଭୂତି ହେବା ସ୍ୱାଭାବିକ । କେହି କେହି ଏହି ପ୍ରକାରର ଅବାସ୍ତବ କିମ୍ବା ଅତି ବାସ୍ତବ ଚେତନାକୁ ଆଶ୍ରୟ କରି ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକ ମାର୍ଗରେ ଅଗ୍ରସର ହୁଅନ୍ତି ତ ଆଉ କେହି କେହି ନିଶାରେ ଭୋଳ ହୋଇ ସାମୟିକ ଭାବରେ ବାସ୍ତବ ଜୀବନର ସମସ୍ୟା ଓ ଅସୁବିଧାଠାରୁ ଦୂରେଇଯାଇ ମସ୍‌ଗୁଲ୍ ହୋଇ ରହନ୍ତି ।

ସୃଜନଶୀଳ ବ୍ୟକ୍ତିମାନେ (ସଙ୍ଗୀତଜ୍ଞ, ଅଭିନେତା, ଲେଖକ, କବି, ଚିତ୍ରକର ଇତ୍ୟାଦି) ନୂତନ ଭାବରେ ଉଦ୍ରେକ ହେବାପାଇଁ, ଅଭିନବ ରୂପକଳ୍ପନା ପାଇଁ ଓ ମନରେ ତନ୍ମୟତା ଆଣିବାପାଇଁ ସମୟ ସମୟରେ ନିଶାଦ୍ରବ୍ୟ ସେବନ କରିଥାନ୍ତି । କିନ୍ତୁ ନିଶାଦ୍ରବ୍ୟ ଅଳ୍ପ ପରିମାଣରେ ଔଷଧ ହୋଇପାରେ ଓ ବେଶି ପରିମାଣରେ ବିଷସଦୃଶ ହୋଇପାରେ ।

ନିଶାଦ୍ରବ୍ୟର ଔଷଧୀୟ ଗୁଣ ସମ୍ପର୍କରେ କିଞ୍ଚିତ୍ ଆଲୋଚନା କରାଯାଇପାରେ। କ୍ୟାନ୍ସର ରୋଗୀଙ୍କଠାରୁ ଆରମ୍ଭ କରି ମୁଣ୍ଡବିନ୍ଧାଯାଏଁ ସବୁ ପ୍ରକାରର ଯନ୍ତ୍ରଣା କମାଇବା ପାଇଁ ଯେଉଁ ନିଶା ଓଷଦ ଦିଆଯାଏ, ସେ ସବୁର ପ୍ରୟୋଗ ଫଳରେ ଯନ୍ତ୍ରଣା କମିଯାଏ ସତ; କିନ୍ତୁ ଲଗାତାର ଦୀର୍ଘ ସମୟ ଧରି ନିଶା ଓଷଦ ସେବନ କଲେ ଏଭଳି ରୋଗୀ ନିଶାସକ୍ତ ହେବାର ସମ୍ଭାବନା ମଧ୍ୟ ଥାଏ। ଯେଉଁ ନିଶାଦ୍ରବ୍ୟ କ୍ରମାଗତ ବ୍ୟବହାର କଲେ ସୁଫଳ ମିଳେ, ତାହାର ଦୀର୍ଘମିଆଦ ବ୍ୟବହାର କୁଫଳ ବି ଆଣିଥାଏ। ଯେଉଁ ବ୍ୟକ୍ତି କ୍ରମାଗତ ନିଶାଦ୍ରବ୍ୟ ସେବନ କରେ, ସେ ଦୁଷ୍ଟଚରିତ୍ର ବା ଦୁର୍ବଳମନା ବୋଲି ଭାବିବା ଠିକ୍ ନୁହେଁ। ନୀତିବାନ୍, ସ୍ଥିରଚିତ୍ତ ଓ ଦୃଢ଼ମନା ଲୋକ ମଧ୍ୟ ଅବସ୍ଥାଚକ୍ରରେ ନିଶାର କବଳରେ ପଡ଼ନ୍ତି। ନିଶାର ସମ୍ମୋହକ ଶକ୍ତି ମଣିଷର ନିଶାର ଆସକ୍ତିକୁ ନିୟନ୍ତ୍ରିତ କରିଥାଏ। ସ୍ୱଳ୍ପ ଲୋକ ନିଶା ଛାଡ଼ିଦେବି କହି ନିଶାମୁକ୍ତ ହେବା ପ୍ରକ୍ରିୟାରେ ସଫଳ ହୁଅନ୍ତି। ପୁଣି କିଛି ଲୋକ ଅଛନ୍ତି, ଯେଉଁମାନେ ବାରମ୍ବାର ନିଶା ଛାଡ଼ନ୍ତି ଓ ପୁଣି ନିଶା ପ୍ରତି ଆକୃଷ୍ଟ ହୁଅନ୍ତି ଏବଂ ବହୁବାର ନିଶା ଛାଡ଼ିବାର ଉଦ୍ୟମ ପରେ ସଫଳ ହୁଅନ୍ତି। ଏଭଳି ଲୋକଙ୍କୁ ଉପଦେଶ ନ ଦେଇ ମୂଳରୁ ଚିକିତ୍ସା ଆରମ୍ଭ କଲେ ନିଶାମୁକ୍ତି ପ୍ରଚେଷ୍ଟା ସଫଳ ହେବାର ସମ୍ଭାବନା ଅଧିକ। କେତେକ ନିଶାସକ୍ତ ଲୋକ ଅଛନ୍ତି, ଯେଉଁମାନେ ସେମାନଙ୍କ ଦୁର୍ବଳତାକୁ ଅସ୍ୱୀକାର କରନ୍ତି ଏବଂ କେହି ସେମାନଙ୍କୁ ଏ ବିଷୟରେ ପ୍ରଶ୍ନ କଲେ ରାଗିଯାଆନ୍ତି। ଯଦି ବି ସେମାନେ ନିଶାଗ୍ରସ୍ତ ବୋଲି ମାନିଯାଆନ୍ତି, ତଥାପି ସେମାନଙ୍କର ଏଭଳି ଦୁର୍ଦ୍ଦଶା ପାଇଁ ଅନ୍ୟ ଲୋକଙ୍କୁ ଦୋଷ ଦିଅନ୍ତି, ନିଶାଗ୍ରସ୍ତ ବ୍ୟକ୍ତି ଯଦି ମୂଳରୁ ତା'ର ଏଇ କୁଅଭ୍ୟାସ ଓ ତା'ର ପରିଣାମ ବିଷୟରେ ସଚେତନ ହୋଇ ନିଶାମୁକ୍ତିର ବାଟ ଖୋଜେ, ତେବେ ଏହା ଶୁଭଙ୍କର। କିନ୍ତୁ ସେ ଯଦି ଶେଷ ଅବସ୍ଥାରେ ନିଶାମୁକ୍ତି ଚାହେଁ, ସେତେବେଳକୁ 'ନେଡ଼ି ଗୁଡ଼ କହୁଣୀକୁ ଗଡ଼ି ଯାଇଥାଏ' ବା ତା'ର ପ୍ରଚେଷ୍ଟା ବ୍ୟର୍ଥ ହୁଏ।

ବିଭିନ୍ନ ମାଦକ ବା ନିଶାଦ୍ରବ୍ୟର ପ୍ରଭାବ ଭିନ୍ନ ଭିନ୍ନ। ଅଫିମର ନିଶାସକ୍ତ କରିବା ଶକ୍ତି ମଦର ପ୍ରଭାବଠାରୁ ଅଧିକ। ପୁଣି ନିଶାଦ୍ରବ୍ୟ କେତେଥର ଖାଉଛି ତା' ଉପରେ ମଧ୍ୟ ନିଶାସକ୍ତ ଅବସ୍ଥା ନିର୍ଭର କରେ। ନିଶାଦ୍ରବ୍ୟର ପରିମାଣ ବା 'ଡୋଜ୍' ମଧ୍ୟ ନିଶା ଘାରିବା ବ୍ୟବହାରକୁ ବେଶ୍ କିଛି ପ୍ରଭାବିତ କରେ।

ନିଶାର ଆକର୍ଷଣ

ଥରେ ନିଶାର ଅଭ୍ୟାସ ଆରମ୍ଭ ହେଲେ ନିଶା ନ ଖାଇ ରହିହୁଏ ନାହିଁ। ନିଶା ଯୋଗୁଁ ଦୈହିକ ପରିବର୍ତ୍ତନ ହେବାରୁ ନିଶାର ଆକର୍ଷଣ କ୍ରମଶଃ ବଢ଼େ। ସାମାଜିକ ଚଳଣି ମଧ୍ୟ ନିଶା

ବ୍ୟବହାରର କାରଣ ହୋଇଥାଏ । ଯେଉଁ ନିଶାଦ୍ରବ୍ୟ ସମାଜରେ ଚଳେ, ସେଭଳି ନିଶା ବ୍ୟବହାର ଦୋଷାବହ ନୁହେଁ ବୋଲି ନିଶାସକ୍ତ ବ୍ୟକ୍ତିମାନେ ଧରି ନେଇଥାନ୍ତି । ଆମ ଦେଶରେ ସ୍ତ୍ରୀଲୋକମାନେ ଗୁଣ୍ଡିପାନ ଖାଆନ୍ତି, ଗୁଡ଼ାଖୁ ଘଷନ୍ତି, ମାତ୍ର ସିଗାରେଟ୍ ଟାଣନ୍ତି ନାହିଁ । ସେହିପରି ଶିକ୍ଷିତ ମଧ୍ୟବିତ୍ତ ପରିବାରର ପୁରୁଷ ବା ସ୍ତ୍ରୀଲୋକ ବିଡ଼ି ଟାଣନ୍ତି ନାହିଁ ।

ସେହିପରି ଯେତେବେଳେ ମଦ ବ୍ୟବସାୟ ନିଷିଦ୍ଧ ଥିଲା, ଅଳ୍ପ ଲୋକ ମଦ ପିଉଥିଲେ । ଯେତେବେଳେ ପାନ ଦୋକାନରେ ମଦମୁଣି ବିକ୍ରି ହେଲା, ମଦର ବ୍ୟବହାର ବହୁତ ବଢ଼ିଗଲା । ବିକ୍ରି ହେବାରୁ ଆମଦାନି ବଢ଼ିଲା ଓ ଲୋକେ ବେଶି କିଣିଲେ । ନିଶାର ଔଷଧୀୟ ବ୍ୟବହାର ଓ ନିଶା ଘାରିବା ବ୍ୟବହାର ଦୁଇଟି ଅଲଗା କଥା । ଶାରୀରିକ, ମାନସିକ, ସାମାଜିକ ଓ ଆର୍ଥନୀତିକ କାରଣମାନ ନିଶାବିକାଳି ଓ ନିଶା କାରବାର କରୁଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିମାନଙ୍କୁ ପ୍ରଭାବିତ କରେ । ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ବିଜ୍ଞାପନ ମାଧ୍ୟମରେ ନିଶାର ଆକର୍ଷଣ ସୃଷ୍ଟି କରାଯାଏ । ନିଶାର ମାନସିକ ଆକର୍ଷଣର ସ୍ଥୁଳରୂପ ହେଲା ନିଶାଦ୍ରବ୍ୟ ପାଇଁ ଅସରନ୍ତି ଶୋଷ । ଏହାକୁ ଇଂରାଜୀରେ କହନ୍ତି 'କ୍ରେଭିଂ' । ନିଶା ଖାଇଛି, ନିଶା ଛାଡ଼ିଗଲା, ପୁଣି ନିଶା ଖାଇବା ପାଇଁ ବ୍ୟାକୁଳତା । ଏଇ ହେଉଛି ନିଶାଖୋର ବ୍ୟକ୍ତିର ଦୃଶ୍ୟପଟ । ଏଇ ବ୍ୟାକୁଳତାର ସମାପ୍ତି ହୁଏ ନିଶାଦ୍ରବ୍ୟ ସେବନ ପରେ ପରେ । କିନ୍ତୁ ନିଶା ଛାଡ଼ିଗଲେ ପୁଣି ବ୍ୟାକୁଳତା ।

ନିଶାଖୋର ବ୍ୟକ୍ତି ନିଜର ଦୁର୍ବଳତା ବିଷୟରେ ସଦା ସଚେତନ । ସେ ଜାଣେ ନିଶା ଅଭ୍ୟାସ ଯୋଗୁଁ ତା' ଜୀବନରେ ବିଭିନ୍ନ ସମସ୍ୟା । ଲୋକଙ୍କ ଆଗରେ ସେ ଏ ବିଷୟକୁ ଅସ୍ୱୀକାର କରେ । ମାତ୍ର ନିଜ ଅନ୍ତରରେ ଆତ୍ମଗ୍ଲାନି, ଅପରାଧ ବୋଧ ଓ ନିଜର ଅସହାୟତା ଯୋଗୁଁ ନିଜ ଉପରେ ବିରକ୍ତ ହୁଏ । ଏଭଳି ପରିସ୍ଥିତିରେ ଡାକ୍ତରମାନେ ବିଭିନ୍ନ ଉପାୟରେ ନିଶା ଛଡ଼େଇବା ପାଇଁ ଚିକିତ୍ସା କରନ୍ତି । ତା'ର ମନର ଅବସ୍ଥା ବଦଳେଇବା ପାଇଁ 'ଡ୍ରଗ୍ କାଉନ୍‌ସେଲିଂ' କରନ୍ତି । କିପରି ସେ ଜୀବନର ଗତି ବଦଳାଇବ, ସେଥିପାଇଁ ନିଶାମୁକ୍ତ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ପ୍ରଚେଷ୍ଟା ସମ୍ପର୍କରେ ତାକୁ କହନ୍ତି ଏବଂ ନିଶାମୁକ୍ତ ବ୍ୟକ୍ତିଠାରୁ ସାହାଯ୍ୟ ଓ ପରାମର୍ଶ ନେବାପାଇଁ ଆକ୍ରାନ୍ତ ବ୍ୟକ୍ତିକୁ ପରାମର୍ଶ ଦିଅନ୍ତି । ମାତ୍ର ନିଜେ ନ ଚାହିଁଲେ, ନିଜେ ଦୃଢ଼ସଂକଳ୍ପ ନ କଲେ କେହି ନିଶାଗ୍ରସ୍ତ ବ୍ୟକ୍ତିକୁ ନିଶାମୁକ୍ତ କରିପାରିବେ ନାହିଁ ।

ଦେଖାଯାଇଛି ଯେ ଅଧିକାଂଶ ନିଶାସକ୍ତ ବ୍ୟକ୍ତି ନିଜର ଏଇ କୁଅଭ୍ୟାସ ସେତେବେଳଯାଏ ବଦଳାଇବେ ନାହିଁ ଯେପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ସେମାନଙ୍କର ନିଜର ଚାକିରି ବା ବ୍ୟବସାୟ ବଜାୟ ରହିଛି ଏବଂ ସେମାନଙ୍କ ଘର ଲୋକେ କଥାଟା ଲୁଚାଇବାରେ ସେମାନଙ୍କୁ ସାହାଯ୍ୟ କରୁଛନ୍ତି । ଘର ଲୋକେ, ବନ୍ଧୁବାନ୍ଧବ ଓ ଶୁଭାକାଂକ୍ଷୀ ଦେଖନ୍ତି ଯେ ନିଶା ଛାଡ଼ିବା ଚିକିତ୍ସା ବା

ଅନ୍ୟ ପ୍ରତିକାର ବିଷୟରେ କଥା ଉଠାଇଲେ ସେ ବିରକ୍ତ ହେଉଛି, ଘରେ ପାଟିତୁଣ୍ଡ ହେଉଛି ଅଥଚ ତା'ର ନିଶାଗ୍ରସ୍ତ ଅବସ୍ଥା ଯୋଗୁଁ ରାସ୍ତାରେ ଘାଟରେ ଦୁର୍ଘଟଣା ହେଉଛି । ଆର୍ଥିକ ଅନଟନ ବି ହେଉଛି । ନିଶାଗ୍ରସ୍ତ ବ୍ୟକ୍ତି ତା' ପିଲାର ଔଷଧ କିଣିବାକୁ ଯାଇ ନିଶାଦ୍ରବ୍ୟ କିଣୁଛି । ବନ୍ଧୁବାନ୍ଧବଙ୍କ ଘରୁ ଘଣ୍ଟା କଲମ ଇତ୍ୟାଦି ଚୋରି କରୁଛି । ଅନ୍ୟର ହ୍ୟାଣ୍ଡବ୍ୟାଗରୁ ଟଙ୍କା କାଢ଼ିନେଉଛି । ଲଜ୍ଜା, ସଂକୋଚ, ନୀତିଜ୍ଞାନ ଓ ବିବେକର ଦଂଶନ ତାକୁ ଏ ସବୁ କରିବାକୁ ନିବର୍ତ୍ତାଇ ପାରୁ ନାହଁ । ଯେଉଁ ବ୍ୟକ୍ତି ତାକୁ ଭଲ ପାଏ ସେ ତା'ର ବିକଳ ଅବସ୍ଥା ଦେଖି ଓ ନେହୁରା ହେବା ଦେଖି, ବେଳେ ବେଳେ ତାକୁ ନିଶା ଯୋଗାଇଦେଉଛି । କେହି କେହି ତା'ଠାରୁ ଅର୍ଥ ଲୋଭରେ ଲାଞ୍ଚ ନେଇ ତାକୁ ନିଶାଦ୍ରବ୍ୟ ଯୋଗାଇ ଦିଅନ୍ତି । ଅନ୍ୟ କେହି ସ୍ନେହାନ୍ଧ ହୋଇ ତାକୁ ନିଶାଦ୍ରବ୍ୟ ଯୋଗାଇ ଦେଉଛନ୍ତି । ଏ ସବୁ ଫଳରେ ନିଶାମୁକ୍ତିର ପ୍ରୟାସ ବିଫଳ ହୁଏ ।

ଅନ୍ୟ ସବୁ ନିଶା ତୁଳନାରେ ତମାଖୁ ଓ ମଦର ବ୍ୟବହାର ସବୁଠାରୁ ବେଶି ମାରାତ୍ମକ । ଏ ଦୁଇଟି ନିଶାର ବ୍ୟବହାରରେ ଅର୍ଥହାନି ହୁଏ । ମାରାତ୍ମକ ରୋଗ ଆକ୍ରମଣ କରେ । ତମାଖୁର ବହୁଳ ବ୍ୟବହାର ଫଳରେ ମୁଖଗହ୍ବର କର୍କଟ ରୋଗ ଆକ୍ରମଣ କରେ । ଲୋକଟି ଖୁବ୍ ମଦ ପିଇ ମଦୁଆ ହୋଇଗଲେ ବ୍ୟବସାୟ ବା ଚାକିରି କ୍ଷେତ୍ରରେ ଅବନତି ହୁଏ । ବହୁ ପ୍ରତିଭାବାନ୍, ଶିକ୍ଷିତ ଓ ସୁଦକ୍ଷ ଲୋକ ନିଶାଗ୍ରସ୍ତ ହେଲେ ପାରିବାରିକ ଅଶାନ୍ତି ହୁଏ । ଏମାନଙ୍କ ଯୋଗୁଁ ଦେଶ ଓ ସମାଜ କ୍ଷତିଗ୍ରସ୍ତ ହୁଅନ୍ତି ।

ନିଶା ପାଇଁ କାହିଁକି ଆସକ୍ତି ଆସେ ?

କୌଣସି ଗୋଟିଏ କାରଣ ଯୋଗୁଁ ଲୋକ ନିଶା ବାଟରେ ଯାଏ ନାହିଁ । ବିଭିନ୍ନ କାରଣ ଏକଜୁଟ୍ ହୋଇ ତାକୁ ନିଶା ଆଡ଼େ ଟାଣନ୍ତି । ପରିବାରରେ ଯଦି ନିଶାର ବ୍ୟବହାର ହେଉଛି, ଅର୍ଥାତ୍ କେହି କେହି ନିଶାଗ୍ରସ୍ତ, ଛୋଟ ପିଲାବେଳୁଁ ଏହା ଦେଖି ସେମାନେ ନିଶା ପ୍ରତି ଆକର୍ଷିତ ହୁଏ । ଯେଉଁ ପରିବାରରେ ମା' ଗର୍ଭବତୀ ଥିଲାବେଳେ କୋକେନ୍ ବା ହେରୋଇନ୍ ବା ମରଫିନ୍ ବ୍ୟବହାର କରିଛି, ତା'ର ଗର୍ଭାବସ୍ଥାର ପିଲାଟି ଜନ୍ମ ପରେ ନିଶାଗ୍ରସ୍ତ ହେବାର ସମ୍ଭାବନା ବହୁତ । ପରିବାରରେ ପିଲାଟି ଯଦି ଦେଖେ ଯେ ବାପା ତମାଖୁ ବା ମଦ ନିୟମିତ ସେବନ କରୁଛି, ସେ ପିଲାଟି ନିଶାଦ୍ରବ୍ୟ ଆଡ଼କୁ ଆକର୍ଷିତ ହେବା କିଛି ଅସମ୍ଭବ ନୁହେଁ । ଏହା ଫଳରେ ପିଲାଟିର ବୁଦ୍ଧି, ମାନସିକ ଏକାଗ୍ରତା ଏବଂ ଆତ୍ମନିୟନ୍ତ୍ରଣର କ୍ଷମତା ବାଧାପ୍ରାପ୍ତ ହୋଇ ଅସ୍ୱାଭାବିକ ହୁଏ । ଏଠାରେ ଗୋଟିଏ କେସ୍ ଷ୍ଟଡ଼ି (ବ୍ୟକ୍ତି-ଇତିହାସ) ଉଲ୍ଲେଖ କରୁଛି ।

ବାପ ମା' ପୁଅର ନାଁ ଦେଇଥିଲେ ପ୍ରଶାନ୍ତ । ପୁଅଟି କିନ୍ତୁ ପିଲାଦିନରୁ ଥିଲା ଅତି ଚଞ୍ଚଳ । ସମସ୍ତେ ଲକ୍ଷ୍ୟ କଲେ ତା'ର ଖାମ୍‌ଖିଆଲ୍ ଭାବ । ତା' ମନ ଖୁସି ଥିଲେ ସେ ଗାଁର ଦୋଳଯାତ୍ରାରେ ଅତି ଉତ୍ସାହରେ ବହୁତ ଖଟେ । ପଡ଼ିଶାଘର ବାହାଘରରେ ବହୁତ କାମ କରେ । ଅଥଚ ମନ ନ ମାନିଲେ ପଢ଼ାଘରେ କବାଟ ବନ୍ଦ କରି ବସିବ । କହିବ ମୋତେ କେହି ବିରକ୍ତ କର ନାହିଁ । କିଏ କ'ଣ କହିଦେଲେ କଥା ଧରିବ । ଦିନବେଳେ ଶୋଇ ରହିବ । କିନ୍ତୁ ପଢ଼ାପଢ଼ିରେ ଭଲ, ବୁଦ୍ଧିମାନ୍ ଏବଂ ଅଧ୍ୟବସାୟୀ । ଶିକ୍ଷକମାନେ ପ୍ରଶଂସା କରନ୍ତି । କ୍ରମଶଃ ଇଞ୍ଜିନିୟରିଂ ଓ କମ୍ପ୍ୟୁଟର ପ୍ରୟୋଗ କ୍ଷେତ୍ରରେ ବିଶେଷ ଯୋଗ୍ୟତା ଅର୍ଜନ କରି ଭଲ ଦରମାରେ ସେ ବଡ଼ କମ୍ପାନୀରେ ଚାକିରି କଲା । କମ୍ପାନୀ କାମରେ ଆମେରିକା ଗଲା । ସୁନାମ ହେଲା । ଉଚ୍ଚପଦରେ ରହିଲାରୁ କାମ ଓ ଦାୟିତ୍ୱର ଚାପ ବହୁତ ବଢ଼ିଗଲା । କ୍ରମଶଃ ରାତିରେ ଭଲ ନିଦ ହେଲା ନାହିଁ । ଖାଇବା କମିଗଲା । ରାତି ଅନିଦ୍ରା ଯୋଗୁଁ ସବୁବେଳେ କ୍ଳାନ୍ତ ଓ ଅବସନ୍ନ ଲାଗିଲା । ଏପରିକି ବେଳେ ବେଳେ ସେ କାର୍ଯ୍ୟସ୍ଥଳୀରେ ଡେରିରେ ପହଞ୍ଚିଲା । ଜଣେ ସାଙ୍ଗ ସହ କଥାବାର୍ତ୍ତା ହେଲା ଯେ କ'ଣ କଲେ କାମ କରିବା ପାଇଁ ଅଧିକ ଶକ୍ତି ଓ ଉତ୍ସାହ ଆସିବ । ସାଙ୍ଗଜଣଙ୍କ ତାକୁ ଗୋଟିଏ ଛୋଟ 'ପାର୍ଟି'କୁ ନେଇଗଲା, ଯେଉଁଠି କେତେକ ଲୋକ 'କୋକେନ୍' ବ୍ୟବହାର କରୁଥିଲେ । ସେତେବେଳେ 'କୋକେନ୍'ର ନୂଆ ହୋଇ ବ୍ୟବହାର ହେଉଥାଏ । ବହୁତ ଦାମ୍ । କେବଳ ଧନୀ, ଓକିଲ, ବ୍ୟାଙ୍କ୍ ଅଫିସର ଓ ବ୍ୟବସାୟୀମାନେ କୋକେନ୍ କିଣିପାରୁଥିଲେ । କୋକେନ୍ ଅଫିମ ବା ହେରୋଇନ୍ ପରି ମଣିଷକୁ ନିଶାଗ୍ରସ୍ତ କରେ ନାହିଁ । ଅଫିମ ବନ୍ଦ କରିଦେଲେ ଡାଇରିଆ ହେବ, ମୁଣ୍ଡ ବିନ୍ଧିବ, ବାନ୍ତି ଉଠିଲା ପରି ଲାଗିବ । କିନ୍ତୁ କୋକେନ୍ ବନ୍ଦ କରିଦେଲେ ସେପରି କିଛି ହୁଏ ନାହିଁ । କିନ୍ତୁ କୋକେନ୍ ଥରେ ବ୍ୟବହାର କଲେ ଦିନ ପରେ ଦିନ ଏହାର ପରିମାଣ ବଢ଼ାଇବାକୁ ପଡ଼ିବ । ନ ହେଲେ ନିଶା ଜମିବ ନାହିଁ କି ଶରୀରରେ ଶକ୍ତି ଓ ମନରେ ଉତ୍ସାହ ଆସିବ ନାହିଁ । ଏଇ ବ୍ୟକ୍ତି କୋକେନ୍‌ର ମାତ୍ରା ବା ପରିମାଣ ବଢ଼ାଇଲା । ତେଣୁ ଅର୍ଥବ୍ୟୟ ବଢ଼ିଲା । ଅର୍ଥବ୍ୟୟ ଫଳରେ ତା' ପରିବାରରେ ଅଭାବ ଓ ଅଶାନ୍ତି ବଢ଼ିଲା । ସଞ୍ଚିତ ଅର୍ଥ ସରିଲା । ଧାର ଉଧାର ବଢ଼ିଲା । କାମ ବେଳେବେଳେ ଭଲ ହେଲା ତ କେତେବେଳେ କାମରେ ଭୁଲ୍ ତ୍ରୁଟି ହେଲା । କମ୍ପାନୀ ଗୋଟାଏ ସମୟରେ ତାକୁ ବାଧ୍ୟତାମୂଳକ ଛୁଟି ଦେଇ ବିଦା କଲା । ଡାକ୍ତର କହିଲେ ତା'ର 'ବାଇପୋଲାର୍ ଡିଜ୍‌ଅର୍ଡର୍' ପରି ଲକ୍ଷଣମାନ ଦେଖାଦେଲାଣି । ଚିକିତ୍ସା ଚାଲିଲା । ଡାକ୍ତର ଔଷଧ ଦେଇ ପ୍ରଶାନ୍ତକୁ ନିଶାମୁକ୍ତ (କୋକେନ୍ ମୁକ୍ତ) କଲେ । ତା'ର ସ୍ତ୍ରୀ ଓ ପରିବାର ସମସ୍ତେ ଏକମତ ହୋଇ ତା' ପାଇଁ ଲୁଚାଇ ନିଶା ଯୋଗାଡ଼ କରିବାର ବାଟ ବନ୍ଦ କଲେ । ପିଲାଦିନରୁ ତା'ର ତ ମାନସିକ ସ୍ଥିରତା ନ ଥିଲା ।

ସେ ଯଦି ସଚେତନ ଥାଆନ୍ତା ଏ ବିଷୟରେ ତାହାହେଲେ ଜୀବନର ବିଭିନ୍ନ ଦିଗ ମଧ୍ୟରେ ସମତା ରଖିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରିଥାନ୍ତା । ଯାହାହେଉ, ସାଇକିଆଟ୍ରିଷ୍ଟ୍‌ଙ୍କ ନିଶାମୁକ୍ତି ଚିକିତ୍ସା ଫଳପ୍ରଦ ହେଲା । 'କାଉନ୍‌ସେଲିଂ' ଦ୍ୱାରା ତା'ର ଜୀବନଧାରାରେ ପ୍ରୟୋଜନୀୟ ପରିବର୍ତ୍ତନ ଧୀରେ ଧୀରେ ଆସିଲା । କିଛି ଦିନ ନିଶାମୁକ୍ତ ରହିବା ପରେ ପୁଣି ସେ 'କୋକେନ୍' ବ୍ୟବହାର ଆରମ୍ଭ କଲା । କିନ୍ତୁ ସଜାଗ ଡାକ୍ତର ଓ ପରିବାର ଲୋକଙ୍କ ସତର୍କ ଦୃଷ୍ଟି ତାକୁ ତା'ର ଆତ୍ମନିୟନ୍ତ୍ରଣ ଶକ୍ତି ଫେରି ପାଇବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କଲା । ସେ ନିଶାମୁକ୍ତ ଅବସ୍ଥାରେ ଦୀର୍ଘଦିନ ରହିଲା । ତା'ର ଅବସ୍ଥାର ଉନ୍ନତି ହେବାରୁ ତା'ର ଆତ୍ମଗ୍ଲାନି, ହତାଶା ଓ ଅପରାଧବୋଧ କମିଲା । ଲୋକେ ତାକୁ ପାସଙ୍ଗରେ ପକାଉ ନାହାନ୍ତି ବୋଲି ତା'ର ଯେଉଁ ଭାବନା ଥିଲା ଓ ଲୋକଙ୍କ ପ୍ରତି ଏଥିପାଇଁ ଯେଉଁ ଆକ୍ରୋଶ ବଢୁଥିଲା, ସେ ସବୁ ମଧ୍ୟ କମିଗଲା ।

ନିଶାମୁକ୍ତି ପଥ ସହଜ ନୁହେଁ । ନିଶାଗ୍ରସ୍ତର ସ୍ଖଳନ ଦେଖିଲେ ହତାଶ ଓ ଅଧୈର୍ଯ୍ୟ ନ ହୋଇ ତା'ର ପରିବାରର ଲୋକ ତାକୁ ବାଟକୁ ଆଣିବାକୁ ଲାଗି ରହିଲେ ନିଶାମୁକ୍ତିର ପଥ ଧୀରେ ଧୀରେ ଖୋଲିବ ।

ନିଶାଗ୍ରସ୍ତଙ୍କ ଜୀବନ କାହାଣୀ ଅନୁଧ୍ୟାନ କରି ଜଣାଯାଇଛି ଯେ ମନୋରଞ୍ଜନ ପାଇଁ ଅନେକ ନିଶା ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତି ସତ, ମାତ୍ର ଅଧିକାଂଶ ଶାରୀରିକ ଓ ମାନସିକ କଷ୍ଟ ଦୂର କରିବାପାଇଁ ନିଶାର ଆଶ୍ରୟ ନିଅନ୍ତି ଏବଂ କଷ୍ଟଦାୟକ ପରିସ୍ଥିତିରୁ ଅପସରି ଆସିଲେ ନିଶାଦ୍ରବ୍ୟର ବ୍ୟବହାର ଛାଡ଼ି ଦେଇପାରନ୍ତି । ଉଦାହରଣ ହେଲା ଭିଏଟ୍‌ନାମ୍ ଓ ଆମେରିକା ଯୁଦ୍ଧ ବେଳେ ଆମେରିକାନ୍ ସୈନ୍ୟଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ନିଶାର ବ୍ୟବହାର ବ୍ୟାପକ ଭାବରେ ଦେଖାଦେଇଥିଲା । ମାତ୍ର ଯୁଦ୍ଧରୁ ନିଜ ଦେଶକୁ ଫେରିବା ପରେ ସେମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରୁ କିଛି ନିଶାଗ୍ରସ୍ତ ରହିଲେ ଓ ଅନେକ ନିଶା ଛାଡ଼ିଦେଲେ । ଆହତ ସୈନ୍ୟମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ନିଶା ଅଭ୍ୟାସ ବିଶେଷ କମିଲା ନାହିଁ । ସେହିପରି ଯେଉଁମାନଙ୍କର ମସ୍ତିଷ୍କ କ୍ଷତ ହୋଇଥାଏ ବା ମାନସିକ ଆଘାତ ଗୁରୁତର ହୋଇଥାଏ, ସେମାନଙ୍କର ପୁନର୍ବାସନ ବ୍ୟବସ୍ଥା ସଫଳ ନ ହେଲେ ସେମାନଙ୍କ ପକ୍ଷରେ ନିଶା ଅଭ୍ୟାସ ଛାଡ଼ିବା କଷ୍ଟକର ହୁଏ । ନିଶା ଯନ୍ତ୍ରଣା କମାଇବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ ।'

କୋକେନ୍‌ର ଚାଷ ଦକ୍ଷିଣଆମେରିକାର ପାର୍ବତ୍ୟ ଅଞ୍ଚଳରେ ହୁଏ । ସେଠାକାର ଆଦିବାସୀମାନେ କୋକେନ୍ ପତ୍ର ପାନ ଖାଇଲା ପରି ଚୋବେଇ ଖାଆନ୍ତି । ଉଚ୍ଚ ପର୍ବତରେ ଅକ୍ସିଜେନ୍ ବା ଅମ୍ଳଜାନର ଅଭାବ ଅନୁଭୂତ ହୁଏ ଓ କୋକେନ୍ ରସ ଅକ୍ସିଜେନ୍ ଅଭାବ ଯୋଗୁଁ ମୁଣ୍ଡରେ ପାଣି ଜମିବା ଶ୍ୱାସକଷ୍ଟ ଓ ମୁଣ୍ଡ ବୁଲେଇବା ପରି ଉପସର୍ଗ କମାଏ ।

ଆସକ୍ତିର ସଂଜ୍ଞା :

ଆସକ୍ତି କାହାକୁ କହନ୍ତି ? ଅନ୍ୟ ସବୁ ବିଷୟକୁ ଅବହେଳା କରି ଯଦି କିଏ ଗୋଟିଏ ବିଷୟ ନେଇ ମାତି ରୁହେ, ଲୋକେ କୁହନ୍ତି ତାକୁ ନିଶା ଲାଗିଛି । ତାସ୍, ପଶା, ଜୁଆ ଖେଳର ନିଶା, କାମ କରିବାର ନିଶା ବା ପ୍ରେମର ନିଶା ଭଳି ନିଶାର କବଳିତ ହେଲେ ଲୋକମାନେ ନିଶା ନ ଖାଇ ମଧ୍ୟ ନିଶା ଖାଇଲା ଭଳି ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତି । ସେମାନଙ୍କର ଆତ୍ମନିୟନ୍ତ୍ରଣର ଅଭାବ ଦେଖାଯାଏ । ବିଶେଷରେ କାମର ନିଶା ପ୍ରଶଂସନୀୟ ହୋଇଥିବାରୁ ଯିଏ ସାଂସାରିକ ଦାୟିତ୍ୱ ଓ ଜଞ୍ଜାଳରୁ ମୁକ୍ତି ଚାହେଁ, ତା'ର କାମର ନିଶା ପ୍ରବଳ ହୁଏ । ଏଭଳି ବ୍ୟକ୍ତି ନିଜର ଏତାଦୃଶ ବ୍ୟବହାରକୁ ଅସ୍ୱାଭାବିକ ବୋଲି ଭାବନ୍ତି ନାହିଁ । ଏପରିକି ଘର ଲୋକଙ୍କ ଆପତ୍ତି ଓ ବିରକ୍ତି ଶୁଣିଲେ ସେମାନଙ୍କୁ ଓଲଟି ଅବୁଝା ବୋଲି କହନ୍ତି । ଅଥଚ ସମୀକ୍ଷା କଲେ ଦେଖାଯିବ ଯେ, ଏଭଳି ଲୋକ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କଠାରୁ ବେଶି କାମ କରୁ ନାହିଁ ବା ଉଚ୍ଚକୋଟୀର କାମ କରୁ ନାହିଁ । ସେ ଯେଉଁଟାକୁ ଧରିଛି, ତାକୁ ଛାଡ଼ିପାରୁ ନାହିଁ ।

ଇତିହାସ, ଗଳ୍ପ ଓ ଉପନ୍ୟାସରେ ଏଭଳି ଚରିତ୍ରର ଲୋକଙ୍କର ବର୍ଣ୍ଣନା ଅଛି । ସନ୍ଥ ସୁରଦାସ ତାଙ୍କ ଜୀବନର ଗୋଟିଏ ପର୍ଯ୍ୟାୟରେ ଚିନ୍ତାମଣି ବୋଲି ଜଣେ ଗଣିକାର ପ୍ରଣୟାସକ୍ତ ଥିଲେ । ସେ ଦିନେ ଚିନ୍ତାକୁ ନ ଦେଖିଲେ ରହିପାରୁ ନ ଥିଲେ । ଥରେ ରାତିରେ ଝଡ଼ ହେଉଥିଲା । ଗଙ୍ଗା ନଦୀରେ ପ୍ରବଳ ବନ୍ୟା । ସେଇ ରାତିରେ ସେ ବଢ଼ିପାଣିରେ ଭାସୁଥିବା ଶବକୁ କାଠ ଭାବି ତାକୁ ହିଁ ଆଶ୍ରୟ କରି ଗଙ୍ଗାନଦୀ ପାରି ହୋଇଥିଲେ । ପରେ ସେ ଯେତେବେଳେ ଚିନ୍ତାଙ୍କ ପ୍ରତି ହୋଇଥିବା ଅସମ୍ଭବ ଆସକ୍ତିକୁ ଭଗବତମୁଖୀ କଲେ, ସେ ସନ୍ଥ ସୁରଦାସ ହେଲେ ଓ ହରିଙ୍କ ଚିନ୍ତାରେ ମଗ୍ନ ରହିଲେ । ପଶା ଖେଳର ନିଶା ଯୋଗୁଁ ମହାରାଜା ଯୁଧିଷ୍ଠିର ସାମ୍ରାଜ୍ୟ ହରାଇଲେ । ବନବାସ ଗଲେ । ତଥାପି ପଶାର ନିଶା ଛାଡ଼ି ନ ଥିଲେ । ରାଜା ନଳ ମଧ୍ୟ ପଶାଖେଳ ଯୋଗୁଁ ରାଜ୍ୟ ହରାଇଥିଲେ ।

ମଣିଷକୁ ନିଶା ଘାରିବାର ପ୍ରଧାନ କାରଣ ହେଲା 'ବ୍ରେନ୍ କେମିକାଲ୍' ବା ସ୍ନାୟୁରସର ଜଟିଳ କ୍ରିୟା ପ୍ରକ୍ରିୟା । ମନ ବିମର୍ଷ ବା ନିରାନନ୍ଦ ଥିଲେ ମସ୍ତିଷ୍କରେ ବିଶେଷ ପ୍ରକାରର ସ୍ନାୟୁରସର କ୍ଷରଣରେ ତ୍ରୁଟି ଦେଖାଯାଏ । ସେହିପରି ମନରେ ଆନନ୍ଦ ବା ଉତ୍ତେଜନା ଆସିଲେ ଏକ ବିଶେଷ ଧରଣର ସ୍ନାୟୁରସର କ୍ଷରଣ ହୁଏ ଓ ମସ୍ତିଷ୍କର ଆନନ୍ଦ ଅନୁଭବ କରିବାର ସ୍ଥାନ ଏଇ କ୍ରିୟା ପ୍ରତିକ୍ରିୟାରେ ଲିପ୍ତ ଥାଏ । ଯେଉଁମାନେ ନୂଆ ଔଷଧର ଆବିଷ୍କାର କରିବାପାଇଁ ଗବେଷଣା କରୁଛନ୍ତି, ସେମାନେ ମସ୍ତିଷ୍କର ଦୁଇ ପ୍ରଧାନ ଆନନ୍ଦବର୍ଦ୍ଧକ ରସ ଏଣ୍ଡୋରଫିନ୍ ଓ ଅକ୍ସିଟୋସିନ୍ ସହିତ କୋକେନ୍, ହେରୋଇନ୍ ଓ ମଦ ପରି ଦ୍ରବ୍ୟ କାହିଁକି ଓ କିପରି ଭାବରେ

ସ୍ନାୟୁରସ ଓ ମସ୍ତିଷ୍କକୁ ପ୍ରଭାବିତ କରେ ସେ ସବୁ ବିଶ୍ଳେଷଣ କରୁଛନ୍ତି । ବ୍ରେନ୍ କେମିକାଲ୍ ସହିତ ନିଶାରେ ଥିବା କେମିକାଲ୍‌ର ପ୍ରଭାବ ନିର୍ଣ୍ଣୟ କରିପାରିଲେ, ନିଶାମୁକ୍ତି ପାଇଁ ଔଷଧର ବ୍ୟବହାର ଫଳପ୍ରଦ ହେବ ।

ନିଶାସକ୍ତର ଲକ୍ଷଣ

- ନିଶା ପାଇଁ ପ୍ରବଳ ତୃଷ୍ଣା ବା କ୍ରେଭିଂ
- ନିଶା କମିଗଲେ ପୁଣି ନିଶାପାଇଁ ଉଚ୍ଛନ୍ନ ହେବା ଓ ନିଶାଦ୍ରବ୍ୟ ଖାଇବାପରେ ସ୍ଥିର ହେବା ।
- ନିଶାଦ୍ରବ୍ୟ ସଂଗ୍ରହ ପାଇଁ ଧାର, ଉଧାର, ଠକାମି, ଚୋରି ଇତ୍ୟାଦିରେ ଲିପ୍ତ ହେବା ।

ଯେଉଁ ବ୍ୟକ୍ତିର ପୂର୍ବରୁ ମାନସିକ ସମସ୍ୟା ବା ମାନସିକ ରୋଗ ପ୍ରଚ୍ଛନ୍ନ ଭାବରେ ଥାଏ, ସେହି ବ୍ୟକ୍ତି ନିଶାଦ୍ରବ୍ୟ ବ୍ୟବହାର କରି ମନକୁ ସ୍ଥିର କରିବାର ଅଭ୍ୟାସ ଆରମ୍ଭ ହୁଏ । ତେଣୁ ମାନସିକ ରୋଗ ସହିତ ନିଶାର ସହଅବସ୍ଥିତି ବିଷୟ ଆଲୋଚନା କରୁଛି । ଯେଉଁମାନେ ମଦ ପିଇବାରେ ଅଭ୍ୟସ୍ତ, ସେମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରୁ ସତୁରି ଭାଗ ମଦ୍ୟପଙ୍କର 'ଡିପ୍ରେସନ' ଭଳି ମାନସିକ ରୋଗ ଥିବାର ଦେଖାଯାଇଛି । ମଦ୍ୟପାନ ସହ ଅନ୍ୟ ନିଶା ପ୍ରତି ଆସକ୍ତି ଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିମାନଙ୍କଠାରେ ବିଭିନ୍ନ ମାନସିକ ସମସ୍ୟା ମଧ୍ୟ ଥାଏ । ଏପରିକି ସେମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରୁ କେହି କେହି ସ୍କିଜୋଫ୍ରେନିଆ, ବାଇପୋଲାର୍ ଡିଜ୍‌ଅର୍ଡର୍, ଅବ୍‌ସେସିଭ୍ କଂପଲ୍‌ସିଭ୍ ଡିଜ୍‌ଅର୍ଡର୍ (ଶୁଚିବାଇ ରୋଗ) ଫୋବିୟା ବା ଆତଙ୍କ ରୋଗଦ୍ୱାରା ଆକ୍ରାନ୍ତ ହୋଇଥାଇପାରନ୍ତି । ଏ ବିଷୟରେ ପରେ ନିଶାସକ୍ତ ବ୍ୟକ୍ତିର ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱର ବିକାଶ ଅଧ୍ୟାୟରେ ବିଶଦ ଭାବରେ ଆଲୋଚନା ହେବ ।

ଏ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ମାନସିକ ରୋଗ ସହିତ ନିଶାର ଅପବ୍ୟବହାରର କାର୍ଯ୍ୟକାରଣ ସମ୍ବନ୍ଧ ଠିକ୍ ଜଣା ନାହିଁ । ଏ ସବୁ ରୋଗ ଥିଲା ବୋଲି ନିଶା ପ୍ରତି ପ୍ରବଳ ଆକର୍ଷଣ ହେଲା ନା ଏସବୁ ରୋଗର ଲକ୍ଷଣ ପରି କେତେକ ଲକ୍ଷଣ ନିଶା ଯୋଗୁଁ ଉଦ୍ଭବ ହେଲା ? ନିଶା ସହ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ରୋଗର ସହ-ଅବସ୍ଥିତି ଥିଲେ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ଆରୋଗ୍ୟର ସମ୍ଭାବନା କମିଯାଏ ।

ନିଶାର କ୍ଷତିକାରକ ପ୍ରଭାବ

ବିଭିନ୍ନ ମାଦକ ଦ୍ରବ୍ୟର ନିଶା ଧରିବା ଓ ଘାରିବା ଶକ୍ତିରେ ପାର୍ଥକ୍ୟ ଦେଖାଯାଏ । କେତେକ ନିଶାର ପ୍ରଭାବ ନିଶା ଅଭ୍ୟାସ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଗୁରୁତର ହେଲେ ମଧ୍ୟ ନିଶା ଘାରିବାରେ

ସାମାନ୍ୟ ଭାବରେ କାର୍ଯ୍ୟକାରୀ ହୋଇଥାଏ । ତମାଖୁ ସେବନ ନିଶା ଏହିପରି ଏକ ନିଶା । ଶରୀର ଉପରେ ତମାଖୁର କୁପ୍ରଭାବ ଯଥେଷ୍ଟ । ମାତ୍ର ମାନସିକ ସ୍ତରରେ ତମାଖୁର ପ୍ରଭାବ ସେତେ ଗୁରୁତର ନୁହେଁ ।

ଅନ୍ୟ ପକ୍ଷରେ କୋଡ଼ିନ୍ ମରଫିନ୍, ହେରୋଇନ୍ ପରି ଓଷଦ ସାଧାରଣ ପରିମାଣରେ ବ୍ୟବହାର କଲେ ମଧ୍ୟ ଅଳ୍ପ ସମୟରେ ବ୍ୟକ୍ତି ନିଶାଗ୍ରସ୍ତ ହୋଇଯାଏ । ଏ ନିଶା ବ୍ୟକ୍ତିକୁ ବାନ୍ଧି ରଖେ । ହଠାତ୍ ଏ ସବୁ (ମରଫିନ୍ ଇତ୍ୟାଦି) ବ୍ୟବହାର କରିବା ବନ୍ଦ କରିଦେଲେ ବାନ୍ତି ଲାଗିବା, ମୁଣ୍ଡ ବିନ୍ଧିବା, ଝାଡ଼ା ହେବା, ଦେହହାତ ଥରିବା ପରି ବିଭିନ୍ନ ଉପସର୍ଗ ଦେଖାଦିଏ । ଏଭଳି ନିଶାଖୋର ବ୍ୟକ୍ତିକୁ 'କାଉନ୍‌ସେଲିଂ' କରି କେତେଥର ଓ କେତେ ପରିମାଣ ନିଶାଦ୍ରବ୍ୟ ସେ ଦିନକୁ ବ୍ୟବହାର କରୁଛି ବାହାର କରିବାକୁ ପଡ଼ିବ ଏବଂ ଏହା ପରେ ଧୀରେ ଧୀରେ ବ୍ୟବହାରର ପରିମାଣ ଓ ସମୟର ବ୍ୟବଧାନ କମାଇବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରିବା ଉଚିତ ହେବ ।

ଆଜିକାଲି ନିଶା କାରବାରୀମାନେ ବିଭିନ୍ନ ନୂଆ ପ୍ରକାରର କେମିକାଲ୍ ମିଶାଇ ନୂଆ ନୂଆ ମାଦକଦ୍ରବ୍ୟ ତିଆରି କରି ଚୋରାରେ ବିକୁଛନ୍ତି । ଏ ସବୁ ଓଷଦ ବିଷୟରେ ବିଶେଷ କିଛି ଜଣା ନାହିଁ । ଅର୍ଥାତ୍, ଦେହ ଓ ମନ ଉପରେ ଏ ପ୍ରକାର ନିଶାଦ୍ରବ୍ୟର ପ୍ରଭାବ କିପରି ତାହା ଆକଳନ କରାଯାଇ ନାହିଁ । ଏଗୁଡ଼ିକ ବ୍ୟବହାର କଲା ପରେ ନିଶାଗ୍ରସ୍ତ ବ୍ୟକ୍ତିଠାରେ କିଭଳି ଲକ୍ଷଣ ଦେଖାଦିଏ, ସେ କଥା ଜଣା ନାହିଁ ।

ଏଠାରେ ଜଣେ ସୃଜନଶୀଳ ଓ ବୁଦ୍ଧିମାନ୍ ନିଶାଗ୍ରସ୍ତ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ କଥା ଅବତାରଣା କରୁଛି । ବିଖ୍ୟାତ ଇଂରାଜୀ କବି କଲ୍‌ରିଜ୍ ଅଫିମ ଖାଉଥିଲେ ଓ ନିଶାଗ୍ରସ୍ତ ହେଉଥିଲେ । ଅଫିମ ଛାଡ଼ିବା ପାଇଁ ସେ ବିଭିନ୍ନ ଚେଷ୍ଟା କରିଥିଲେ । ଗୋଟିଏ ଚେଷ୍ଟା ଥିଲା ତାଙ୍କୁ ଅଫିମ କିଣିବାରେ ବାଧା ଦେବାପାଇଁ । ସେ ଦରମା ଦେଇ ଜଣେ ଲୋକ ରଖିଲେ । ଅଫିମ ଦୋକାନୀକୁ କହିଲେ ସେ ଅଫିମ କିଣିବାକୁ ଗଲେ 'ଅଫିମ ମିଳିବ ନାହିଁ' ବୋଲି କହିବାକୁ । ସେ ଯେତେବେଳେ ନିଶା ପାଇଁ ଉଚ୍ଚାଟ ହୋଇ ଦୋକାନକୁ କିଣିବାକୁ ବାହାରିଲେ, ତାଙ୍କଦ୍ୱାରା ନିଯୁକ୍ତ ଚାକର ତାଙ୍କୁ ବାଧା ଦେଲା । ସେ ତା' ଉପରେ ରାଗିଲେ । ତାକୁ ଠେଲାପେଲା କରି ଦୋକାନରେ ପଶିଲେ । ଦୋକାନୀ ତାଙ୍କୁ ତାଙ୍କର ପୁରୁଣା ଅନୁରୋଧ ମନେ ପକାଇଦେଲା । ସେ ଦୋକାନୀକୁ କହିଲେ କାଲିକା କଥା କାଲି ଗଲାଣି । ଆଜିକା କଥା ହେଲା ମୋର ଅଫିମ ଦରକାର । ତେଣୁ ମତେ ଦିଅ ।

ବିଖ୍ୟାତ କବି କଲ୍‌ରିଜ୍‌ଙ୍କ ଏଇ କାହାଣୀ ଆମକୁ ସୂଚାଇ ଦେଉଛି ଯେ ମଣିଷ ସଜ୍ଞାନରେ ପୂର୍ଣ୍ଣ ଚେତନାରେ ଥିଲାବେଳେ ଏକ ପ୍ରକାର ବ୍ୟବହାର କରେ ଓ ସେଇ ମଣିଷ ସେତେବେଳେ

ନିଶାର ଆକର୍ଷଣର ଶରବ୍ୟ ହୁଏ, ସେତେବେଳେ ସେ ମିଛ କୁହେ, ଅନ୍ୟକୁ ଠକେ ଓ ନିଜକୁ ସମ୍ଭାଳିପାରେ ନାହିଁ । ଏଇଥିରୁ ଅନୁମେୟ ପରିବାର ଲୋକମାନଙ୍କ ପକ୍ଷରେ ନିଶାଖୋର ଲୋକଙ୍କୁ ନେଇ ଚଳିବା ଅସମ୍ଭବ ହୋଇଯାଏ । ତା' କଥାରେ ବିଶ୍ୱାସ କରି ହୁଏ ନାହିଁ । ତାକୁ ଗୋଡ଼େ ଗୋଡ଼େ ଜଗିଲେ ବି ଲୁଚିଛପାରେ ସେ ନିଶା ଯୋଗାଡ଼ କରିବ । ଚିକିତ୍ସା ପାଇଁ ଯିବାକୁ ଆଦୌ ରାଜି ହେବ ନାହିଁ । କାରଣ ତା' ପାଇଁ ଚିକିତ୍ସାର ଅର୍ଥ ହେଲା ତାକୁ ବିନା ନିଶାରେ ଚଳିବାକୁ ପଡ଼ିବ ଏବଂ ଏଇ କଥା ଭାବିଲେ ସେ ଆତଙ୍କିତ ହୁଏ । ନିଶାସକ୍ତ ବ୍ୟକ୍ତିର ଗୋଟିଏ ଅଭାବବୋଧ ତା'ର ଜୀବନକୁ ଆଚ୍ଛନ୍ନ କରିଥାଏ । କେବଳ ମାଦକ ଦ୍ରବ୍ୟର ନିଶା ନୁହେଁ, କ୍ଷମତାର ନିଶା, ଧନଲାଭର ନିଶା, କାମ କରିବାର ନିଶା ଯାହାକୁ ଘାରେ, ସେ ଯେତେ ପାଇଲେ ବା ଯେତେ ଖ୍ୟାତି, ପ୍ରଶଂସା ହାସଲ କଲେ ମଧ୍ୟ ସବୁବେଳେ ଅତୃପ୍ତିର ଜ୍ୱାଳା ଅନୁଭବ କରେ । ମନ ସବୁବେଳେ କହୁଥାଏ ମୋର ଆହୁରି ଦରକାର । ଯାହା ପାଇଲି ତାହା ଯଥେଷ୍ଟ ନୁହେଁ । କୋକେନ୍‌ର ନିଶା ହେଲା ଏହିପରି । ଯେଉଁ ବ୍ୟକ୍ତି କୋକେନ୍ ବ୍ୟବହାର କରେ ତାକୁ କ୍ରମାଗତ ବେଶି ପରିମାଣରେ କୋକେନ୍ ବ୍ୟବହାର କରିବାକୁ ପଡ଼େ । ନ ହେଲେ ନିଶା ଧରେନି । କୋକେନ୍ ବନ୍ଦ କରିଦେଲେ ବିଶେଷ ଦୈହିକ ଉପସର୍ଗ ଦେଖାଯାଏ ନାହିଁ । (ଯାହା ଅଫିମ, ତମାଖୁ ଓ ମଦ ବନ୍ଦ କଲେ ଦେଖାଯାଏ) କିନ୍ତୁ କୋକେନ୍ ପାଇଁ ଦେହ ଓ ମନ ଏତେ ଉଚ୍ଚାଟ ହୁଏ ଯେ, ଏଇ ଅସମ୍ଭବ ଶୋଷ ସେ ସମ୍ଭାଳିପାରେ ନାହିଁ । ଏହାର ଉଦାହରଣ ହେଲା କାନାଡ଼ାର ଅନ୍ୟତମ ପ୍ରଧାନ ସହର ଟରଣ୍ଟୋର ମେୟର ରବର୍ଟ ଫୋଡ଼୍‌ଙ୍କ ନିଶାଗ୍ରସ୍ତ କାହାଣୀ । ଯୁବକ ବୟସରେ ସେ ସାଙ୍ଗମେଳରେ ମାରିଜୁଆନା (ଗଂଜା) ଖାଉଥିଲେ । କଡ଼ା ନିଶାର ଅଭ୍ୟାସ ନ ଥିଲା ତାଙ୍କର । ତାଙ୍କ ବାପା ଥିଲେ ଜଣେ ଜଣାଶୁଣା ବିତ୍ତଶାଳୀ ବ୍ୟକ୍ତି । ବାପାଙ୍କର ମୃତ୍ୟୁ ପରେ ତାଙ୍କ ମନରେ ଗଭୀର ଦୁଃଖ ହେଲା । ଅସହ୍ୟ ଦୁଃଖ । ତାଙ୍କ ସାଙ୍ଗମାନେ ତାଙ୍କୁ କୋକେନ୍ ଯୋଗାଇଲେ । ନିଶା ଭୋଳରେ ସେ ବାସ୍ତବ ଦୁଃଖ ସାମୟିକ ଭାବରେ ଭୁଲିଲେ । କିନ୍ତୁ ନିଶାମୁକ୍ତ ହେବା ପରେ ପୁଣି ବାପାଙ୍କ ବିୟୋଗ ଯୋଗୁଁ ତାଙ୍କୁ ତାଙ୍କ ଜୀବନ ତୁଚ୍ଛ ଲାଗିଲା ଓ ସେ ପୁଣି ନିଶା ବ୍ୟବହାର କରି ଦୁଃଖ ଭୁଲିବାକୁ ଚାହିଁଲେ । ସେ ଯେ ପୂରା ଭାଙ୍ଗିପଡ଼ିଲେ ତାହା ନୁହେଁ । ବାହାରୁ ଦେଖିଲେ ସେ ଅନ୍ୟଲୋକଙ୍କ ପରି ଚଳୁଥିଲେ । କିନ୍ତୁ ତାଙ୍କ ମନରେ ଗଭୀର କ୍ଷତ ତାଙ୍କୁ ବ୍ୟଥିତ କରୁଥିଲା । ତାଙ୍କ ଭାଇ ମଧ୍ୟ ବାପାଙ୍କର ମୃତ୍ୟୁ ଯୋଗୁଁ ବ୍ୟଥିତ ହେଲେ । ବାପାଙ୍କ ପରେ ତାଙ୍କ ବିନା ପରିବାରର ବ୍ୟବସାୟ ଓ ବୈଷୟିକ ଦିଗର ପୂର୍ବପରି ଉନ୍ନତି ଅବ୍ୟାହତ ରହିବ କି ନାହିଁ ଭାବି ଚିନ୍ତାଗ୍ରସ୍ତ ହେଲେ । ମାଆଙ୍କର ନିଃସଙ୍ଗ ଜୀବନ

କଥା ଭାବି ସନ୍ତାପିତ ହେଲେ । ମାତ୍ର ନିଶା ଅଭ୍ୟାସ କରି ଦୁଃଖ ଭୁଲିବାକୁ ଚାହିଲେ ନାହିଁ । ଦୁଇ ଭାଇଙ୍କ ଭିତରେ ଏଇ ଥିଲା ତଫାତ୍ । କାହିଁକି ଜଣେ ନିଶା ଖୋଜେ ଓ ନିଶା ପାଇଁ ପାଗଳପ୍ରାୟ ହୁଏ ଏବଂ କାହିଁକି ଆଉ ଜଣେ ନିଶା ପାଖ ମାଡ଼େ ନାହିଁ? ସେ କଥା ଭାବିବା କଥା । ଜୀବନରେ ବିପର୍ଯ୍ୟୟ ଘଟିଲେ ବା ଜୀବନରେ ବିଭିନ୍ନ ବାଧାବିଘ୍ନ ଘଟିଲେ କିମ୍ବା ପ୍ରିୟଜନଙ୍କର ମୃତ୍ୟୁ ଯୋଗୁଁ ବିଷାଦଗ୍ରସ୍ତ ହେଲେ ଯେ ମଣିଷ ନିଶାର ଆଶ୍ରୟ ନିଏ, ଏ କଥା ଭାବିବା ଠିକ୍ ନୁହେଁ । କାରଣ, ନିଶା ବ୍ୟବହାରର ଯେମିତି ବ୍ୟକ୍ତିଗତ କାରଣ ଥାଏ, ସେହିପରି ସାମାଜିକ ଓ ଆର୍ଥନୀତିକ କାରଣ ମଧ୍ୟ ଥାଏ । ଏତଦ୍‌ବ୍ୟତୀତ, ବିଭିନ୍ନ ସମୟରେ ସେ ସମୟର ଚଳଣି ଅନୁସାରେ ବିଶେଷ ପ୍ରକାର ନିଶାର ବ୍ୟବହାର ହୋଇଥାଏ ।

ମଧ୍ୟବିତ୍ତ ପରିବାରର ସ୍ତ୍ରୀଲୋକମାନଙ୍କ ତୁଳନାରେ ପୁରୁଷମାନଙ୍କଠାରେ ନିଶା ବଟିକା, ହେରୋଇନ୍, ଗୁଟ୍‌କା ବା ମଦର ବ୍ୟବହାର ବେଶି ସଂଖ୍ୟାରେ ଦେଖାଯାଏ । ଯେଉଁ ପରିବାରରେ ସମସ୍ତେ ଏକାଠି ହୋଇ ଭାଙ୍ଗପଣା ବା ଅନ୍ୟ ନିଶାପାଣି ପିଅନ୍ତି, ସେ ସବୁ ସ୍ଥାନରେ ପୁରୁଷଙ୍କ ସଂଖ୍ୟା ସ୍ତ୍ରୀଲୋକଙ୍କ ସଂଖ୍ୟାଠାରୁ ଅଧିକ । ଆମ ଦେଶରେ କୌଣସି ସ୍ତ୍ରୀଲୋକର ସ୍ୱାମୀ ମରିଗଲେ ବା କୌଣସି ସ୍ତ୍ରୀଲୋକର ଯଦି ସନ୍ତାନସନ୍ତତି ନ ଥଏ ସେ ତ ଦୁଃଖରେ ସନ୍ତାପିତ ହୁଏ; କିନ୍ତୁ ଏ ପ୍ରକାର ମନଦୁଃଖ ଭୁଲିବାକୁ ନିଶାର ଆଶ୍ରୟ ନିଏ ନାହିଁ ।

ଯେଉଁଯାକେ ନିଶାଗ୍ରସ୍ତ ଲୋକ କର୍ମକ୍ଷମ ଥାଏ, ରୋଜଗାର କରୁଥାଏ ଓ ବିଶେଷତଃ ସମାଜର ଉଚ୍ଚ ସ୍ତରରେ ଥାଏ, ଲୋକେ କହନ୍ତି ସେଭଳି ଲୋକ କର୍ମକ୍ଷମତା ଓ ସୃଜନଶୀଳତାର ବୃଦ୍ଧି ପାଇଁ ନିଶା ବ୍ୟବହାର କରିବା ଦରକାର । କାରଣ ସେ ନିଶା ହଜମ କରିପାରୁଛି । ମାତ୍ର ଲେଖକ, ଗାୟକ, ଚିତ୍ରକର ଓ ରାଜନୀତିଜ୍ଞ ଯେତେବେଳେ ନିଶା ଅଭ୍ୟାସ ଯୋଗୁଁ ଧନସମ୍ପତ୍ତି ହରାନ୍ତି, ଅଶାଳୀନ ବ୍ୟବହାର ଯୋଗୁଁ ଲୋକଲଜ୍ଜାର ସମ୍ମୁଖୀନ ହୁଅନ୍ତି, ସେତେବେଳେ ଲୋକମାନେ ଏମାନଙ୍କଠାରୁ ଦୂରେଇ ଯାଆନ୍ତି ଓ ଏମାନଙ୍କୁ ନିନ୍ଦା କରନ୍ତି । ତେଣୁ ନିଶାଗ୍ରସ୍ତର ସାମାଜିକ ସ୍ୱୀକୃତି ତା'ର ସାଫଲ୍ୟ ଓ ବ୍ୟର୍ଥତା ଅନୁସାରେ ନିରୂପିତ ହୁଏ । ସାମାଜିକ ଓ ପାରିବାରିକ ସ୍ୱୀକୃତି ବହୁ ପରିମାଣରେ ମଣିଷକୁ ନିଶା ଆଡ଼କୁ ପ୍ରବର୍ତ୍ତାଇଥାଏ ଓ ଏ ପ୍ରକାର ସ୍ୱୀକୃତି ନ ପାଇଲେ ତାକୁ ନିଶାଠାରୁ ନିବର୍ତ୍ତାଇଥାଏ ।

ଆମ ଦେଶରେ ପୁରୁଷମାନେ ସିଗାରେଟ୍ ଟାଣନ୍ତି । ସ୍ତ୍ରୀଲୋକମାନେ ସିଗାରେଟ୍ ଟାଣିବା ଦୃଶ୍ୟ ଖୁବ୍ କମ୍ । ସେହିପରି ହେରୋଇନ୍, କୋକେନ୍ ବା ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ନିଶା ବଟିକାର ବ୍ୟବହାର ଅତି ଅଳ୍ପସଂଖ୍ୟକ ସ୍ତ୍ରୀଲୋକଙ୍କଠାରେ ଦେଖାଯାଏ । ବଡ଼ ବଡ଼ ସହରରେ ସାମାଜିକ କଟକଣା

(ସୋସିଆଲ୍ କଂଟ୍ରୋଲ୍) ଟିକେ କୋହଳ । ତା' ସାଙ୍ଗକୁ ସ୍ତ୍ରୀଲୋକମାନେ ଆର୍ଥନୀତିକ ଦୃଷ୍ଟିକୋଣରୁ ଛୋଟ ସହର ଅପେକ୍ଷା ବଡ଼ ସହରରେ ଅଧିକ ଶକ୍ତିଶାଳୀ । ତେଣୁ ଛୋଟ ଛୋଟ ସହର ଅପେକ୍ଷା ଦିଲ୍ଲୀ, ମୁମ୍ବାଇ ଓ ବେଙ୍ଗାଲୁରରେ ସ୍ତ୍ରୀଲୋକମାନେ ନିଶାଦ୍ରବ୍ୟର ବ୍ୟବହାର ଅଧିକ କରିଥାନ୍ତି; କିନ୍ତୁ ଏସବୁ ବଡ଼ ସହରରେ ମଧ୍ୟ ସ୍ତ୍ରୀଲୋକମାନେ ନିଶାସକ୍ତ ହୋଇ ତଳକୁ ଖସନ୍ତି ନାହିଁ ।

ଯେଉଁଠି ଲୋକଙ୍କର କିଣିବା କ୍ଷମତା ଭଲ, ରୋଜଗାର ଭଲ, ସେ ସବୁ ସ୍ଥାନରେ ନିଶା କାରବାରର ପ୍ରସାର ବଢ଼େ । ନିର୍ଦ୍ଧନ ଲୋକେ ଶସ୍ତା ନିଶା ଖୋଜନ୍ତି । ଦାମିକା ନିଶା କିଣିବାର କ୍ଷମତା ସେମାନଙ୍କର ନ ଥାଏ । ଆଫଗାନିସ୍ତାନରେ ଅଫିମ ଚାଷ ବଢୁଛି; କାରଣ ଅଫିମଜାତ ବିଭିନ୍ନ ନିଶାଦ୍ରବ୍ୟ ୟୁରୋପର ବିଭିନ୍ନ ସ୍ଥାନରେ ବିକ୍ରି ହେଉଛି । ନିଶା କାରବାର ବେଆଇନ ହୋଇଥିବାରୁ ଏହି କାରବାର ଚୋରାରେ ହେଉଛି । ଦିନକୁଦିନ ନିଶା ବ୍ୟବସାୟର ଚୋରା କାରବାର ବଢୁଛି । ଯୁକ୍ତରାଷ୍ଟ୍ର ଆମେରିକାରେ ବ୍ୟବହୃତ ଅଧିକାଂଶ ନିଶାଦ୍ରବ୍ୟ ଯଥା : ହେରୋଇନ୍ ବା କୋକେନ୍ ସେଠାକୁ ବାହାରୁ ଚୋରାରେ ଆସେ । କାରଣ ଆମେରିକାରେ ବେଶି ଦାମ୍‌ରେ ଏ ସବୁ ମାଦକଦ୍ରବ୍ୟ କିଣିବାର ସାମର୍ଥ୍ୟ ଥିବା ବହୁତ ଲୋକ ଅଛନ୍ତି ।

ନିଶାସକ୍ତ ବ୍ୟକ୍ତି ନିଶାଦ୍ରବ୍ୟ ଘର ପାଖରେ ପାଇଲେ ସହଜରେ କିଣିନେବ । ଧରାଯାଉ, ନିଶାସକ୍ତ ବ୍ୟକ୍ତି ନିଶା ଖାଇବା ପାଇଁ ବ୍ୟାକୁଳ; କିନ୍ତୁ ମଦ ଭଳି ନିଶାଦ୍ରବ୍ୟ ତା' ଘର ପାଖରେ ନାହିଁ । ତାକୁ ନିଶାଦ୍ରବ୍ୟ ମିଳୁଥିବା ଜାଗାକୁ ଯିବା ପାଇଁ ମାଇଲିଏ ବାଟ ଚାଲିବାକୁ ପଡ଼ିବ । ଏଭଳି ପରିସ୍ଥିତିରେ ସେ ଅଟକିଯିବ । କିନ୍ତୁ ଘର ପାଖ ପାନ ଦୋକାନରେ ଯଦି ପ୍ଲାଷ୍ଟିକ୍ ମୁଣିରେ ମଦ ମିଳୁଛି, ତାହାହେଲେ ନିଶାଖୋର ନିଜ ପିଲା ପାଇଁ ଔଷଦ କିଣିବାକୁ ଯିବା ବାଟରେ ସେଇ ପଇସାରେ ମଦ କିଣିବ । ନିଶା ବଟିକା ଯଦି ଘର ପାଖରେ ମିଳୁଛି ତାକୁ ନିଶାଖୋର କିଣି ରାତି ଅନିଦ୍ରା ହୋଇ ଗାଡ଼ି ଚଳାଇବ ବା ପାଠ ପଢ଼ିବ ବା ସାଙ୍ଗସାଥୀଙ୍କ ସହ ମସ୍ତି କରିବ । ଅନ୍ୟ ପକ୍ଷରେ ମନର ଅଶାନ୍ତି, ଉତ୍ତେଜନା ହ୍ରାସ କରିବାପାଇଁ ନିସ୍ତେଜକ ନିଶାବଟିକା ବା ଟ୍ରାଂକୁଲାଇଜର୍ ଯଦି ସହଜରେ ମିଳୁଛି, ନିଶାପ୍ରବଣ ବ୍ୟକ୍ତି ତାକୁ କିଣି ଖାଇବ । ଅନେକ ପ୍ରକାର ନିଶାବଟିକାର ସୁଫଳ ସମ୍ବନ୍ଧରେ ଠକ ପ୍ରଚାରର ଶିକାର ହୋଇ ମଧ୍ୟ ଏଗୁଡ଼ିକୁ ନିଶାସକ୍ତ ବ୍ୟକ୍ତି ବ୍ୟବହାର କରିଥାଏ ।

ସବୁ ନିଶାଦ୍ରବ୍ୟର ନିଶାସକ୍ତ କରିବାର କ୍ଷମତା ସମାନ ନୁହେଁ । ଅଫିମ ଭଳି ନିଶା ସହଜରେ ମଣିଷକୁ ନିଶାସକ୍ତ କରେ । ତମାଖୁ, ମଦ, ଭାଙ୍ଗ ବା ଗଞ୍ଜା ଅଭ୍ୟାସ କରି ବ୍ୟବହାର

କଲେ ବ୍ୟକ୍ତିଟି କ୍ରମଶଃ ନିଶାସକ୍ତ ହୁଏ । ପୁଣି କିଏ ଅଳ୍ପ ଖାଇ ମାତାଲ ହୁଏ ଓ ଆଉ କିଏ ବେଶି ନିଶା ବ୍ୟବହାର କରି ମଧ୍ୟ ମାତାଲ ହୁଏ ନାହିଁ । ଏପରି ଲୋକ ଅଛନ୍ତି, ଯେଉଁମାନେ ସବୁ ପ୍ରକାର ନିଶାଦ୍ରବ୍ୟ ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତି ଅଥଚ ମାତାଲ ହୁଅନ୍ତି ନାହିଁ କି ନିଶାସକ୍ତ ଅବସ୍ଥାରେ ଅଶାଳୀନ ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତି ନାହିଁ । ଏଭଳି ଲୋକ ଅଭ୍ୟାସଗତ ନିଶାସକ୍ତ ହେଲେ ମଧ୍ୟ ଆତ୍ମସଂଯମ ହରାଇ ନ ଥାନ୍ତି । ନିଶା ଅଭ୍ୟାସରୁ ମୁକ୍ତି ପାଇବାର ସମ୍ଭାବନା ଅନେକ କାରଣ ଉପରେ ନିର୍ଭର କରେ । ସେଗୁଡ଼ିକ ହେଲା ନିଶାଦ୍ରବ୍ୟର ସମ୍ମୋହନ ଶକ୍ତି, ନିଶାଖୋର ବ୍ୟକ୍ତିର ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱ– ସେ ଦୃଢ଼ମନା ବା ସହଜରେ ଢଳିଯିବାର ବ୍ୟକ୍ତି ଓ ନିଶା ଖାଇବାର ଅଭ୍ୟାସ– ପ୍ରତିଦିନ ବା ସପ୍ତାହରେ ଦୁଇଥର ବା ତିନିଥର ।

ସମସ୍ତେ ଯେ ଜାଣିଶୁଣି ନିଶା ଅଭ୍ୟାସ କରନ୍ତି ଏଭଳି ଭାବିବା ଠିକ୍ ନୁହେଁ । ଅବସ୍ଥାଚକ୍ରରେ ଲୋକମାନେ ନିଶାଗ୍ରସ୍ତ ହୁଅନ୍ତି । ଧରାଯାଉ, ଜଣେ ଲୋକକୁ ନିଦ ହେଉ ନାହିଁ; ତେଣୁ ସେ ନିୟମିତ ନିଦ ଓଷଦ ଖାଇଲା । ନିଦ ଓଷଦ ଏକପ୍ରକାର ନିଶା ଉଦ୍ରେକକାରୀ ଓଷଦ । ଏମିତି କିଛି ଦିନ ନିୟମିତ ନିଦ ଓଷଦ ଖାଇବା ପରେ ବିନା ନିଦ ଓଷଦରେ ତାକୁ ନିଦ ହେବ ନାହିଁ । ତେଣୁ ସେ ନିଦ ଓଷଦର 'ଡୋଜ୍' ବା ପରିମାଣ ବଢ଼ାଇବାକୁ ବାଧ୍ୟ ହୁଏ । ସେହିପରି ଅପରେସନ୍ ପରେ ରୋଗୀର ଯନ୍ତ୍ରଣା କମାଇବାକୁ ଯେଉଁ ଓଷଦ ଦିଆଯାଏ, ସେ ସବୁ ଓଷଦରେ ଅଫିମର ନିର୍ଯାସ ଥାଏ ବା ଅଫିମ ଭଳି କାମ କରୁଥିବା ଓଷଦ ଥାଏ । ଯନ୍ତ୍ରଣା କ୍ରମଶଃ କମିଲେ ଏଭଳି ଓଷଦ ବ୍ୟବହାରର ପରିମାଣ ଆସ୍ତେ ଆସ୍ତେ କମାଇ ଶେଷରେ ଓଷଦ ଖାଇବା ବନ୍ଦ କରାଯାଏ । କିନ୍ତୁ ଆମ ଦେଶରେ ବିନା 'ପ୍ରେସ୍କ୍ରିପ୍ସନ୍'ରେ ଓଷଦ କିଣିବା ସମ୍ଭବ ହେଉଥିବାରୁ ଲୋକମାନେ କିଛି ଯନ୍ତ୍ରଣା ଅନୁଭବ କଲେ ବଜାରରୁ 'ପେନ୍‌କିଲର୍' ଓଷଦ ଆଣି ଖାଆନ୍ତି । ପୁଣି ଏହା ଅଭ୍ୟାସରେ ବି ପଡ଼ି ଯାଇପାରେ ଓ ଲୋକମାନେ 'ପେନ୍‌କିଲର୍' ଖାଇ ଏକପ୍ରକାର ନିଶାସକ୍ତ ହୁଅନ୍ତି ।

ନର୍ଭସ ବା ଛାନିଆ ହେଲେ ବା କୌଣସି ଟେନ୍‌ସନ୍ ବା ସ୍ଥପର ସମ୍ମୁଖୀନ ହେଲେ ଅନେକ 'ଭେଲିୟମ୍' ପରି ଅନୁତ୍ତେଜକ ବା ଆଣ୍ଟିଏନର୍‌ଜାଇଟ୍ ଓଷଦ ଖାଆନ୍ତି । ଏଇ ଓଷଦ ସମସ୍ତଙ୍କୁ ନିଶାରେ ବାନ୍ଧେ ନାହିଁ । କିନ୍ତୁ ଏଇ ଓଷଦ ବାରମ୍ବାର ଖାଇଲେ ଲୋକେ ନିଶାସକ୍ତ ହେବାର ସମ୍ଭାବନା ବହୁତ । ପୁଣି ଦେଖାଯାଇଛି ଯେ ଅଫିମ ଜାତୀୟ ଓଷଦ ଓ ମଦ ଏକାଠି ଖାଇଲେ ମଦର ନିଶା ଅତି ସହଜରେ ମଣିଷକୁ ଆସକ୍ତ କରିଥାଏ । ଏଇଥିପାଇଁ ନିଶାସୃଷ୍ଟିକାରୀ ଓଷଦର କୁଫଳ ଜାଣିବା କଥା ଓ ବିନା ଡାକ୍ତର ପରାମର୍ଶରେ ଏଭଳି ଓଷଦ ବ୍ୟବହାର କଲେ ବିପଦ ଆସିପାରେ ବୋଲି ଭାବିବା କଥା ।

ବ୍ୟକ୍ତିର ଜୀବନ-ଇତିହାସ ଓ ନିଶାପ୍ରବଣତା

ନିଶାର ଆକର୍ଷଣ ସମସ୍ତଙ୍କ ପାଇଁ ସମାନ ନୁହେଁ, କେତେ ଲୋକ କୌତୂହଳବଶତଃ ନିଶା ବ୍ୟବହାର କରିଛନ୍ତି । ଭଲ ଲାଗି ନାହିଁ । ତେଣୁ ପରେ ଆଉ ବ୍ୟବହାର କରି ନାହାନ୍ତି । ଏପରିକି ସାଙ୍ଗମାନେ ବାଧ କଲେ ବା ଡରୁଆ କହି ଥଟ୍ଟା ପରିହାସ କଲେ ମଧ୍ୟ ନିଶାଦ୍ରବ୍ୟଠାରୁ ନିଜକୁ ଦୂରେଇ ରଖିଛନ୍ତି । ଅନ୍ୟ ପକ୍ଷରେ, ଅନ୍ୟମାନେ ଅଛନ୍ତି ଯେଉଁମାନେ ନିଶାରେ ବାନ୍ଧି ହୋଇଛନ୍ତି । ଏମିତି ବାନ୍ଧି ହୋଇ ଯାଇଛନ୍ତି ଯେ ମନ କଲେ ମଧ୍ୟ ନିଶା ଛାଡ଼ିପାରୁ ନାହାନ୍ତି । କାହିଁକି ଏପରି ହୁଏ ? କାହିଁକି ଏପରି ତଫାତ୍ ହୁଏ ଜାଣିବା ପାଇଁ ଗବେଷକମାନେ ନିଶାଗ୍ରସ୍ତ ବ୍ୟକ୍ତିର ଜୀବନ, ଇତିହାସ, ପାରିବାରିକ ସମ୍ପର୍କ, ଶିକ୍ଷା ଓ ସାମାଜିକ ସ୍ଥିତି ଉପରେ ଆଲୋଚନା କରି କେତେକ 'ପ୍ୟାଟର୍ଣ୍ଣ' ବା ବିଶେଷ ରୂପରେଖ ବାହାର କରିଛନ୍ତି । ଗବେଷକମାନେ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ପ୍ରାଣୀମାନଙ୍କର ନିଶା ପ୍ରତି ଆକର୍ଷଣ କାହିଁକି ହୁଏ ଜାଣିବାପାଇଁ ମାଆର ଉପସ୍ଥିତି ଓ ଅନୁପସ୍ଥିତି ଅନୁସାରେ ପିଲାର ନିଶାପାଣି ପିଇବାର ଆଗ୍ରହ ବଢୁଛି କି ନାହିଁ, ସେ କଥା ପରୀକ୍ଷା କରିଥିଲେ । ଏଇ ପରୀକ୍ଷାରେ ଲାବରେଟୋରୀରେ ସାତଦିନ ବଢ଼ିଥିବା ମୂଷାଛୁଆଗୁଡ଼ିକୁ ଦୁଇ ଭାଗ କରାଯାଇଥିଲା । ଦଳେ ଛୁଆ ମାଆମୂଷାସହ ସବୁବେଳେ ଏକ ପଞ୍ଜୁରିରେ ରହୁଥିଲେ । ଅନ୍ୟଦଳଟି ମାଆ ସାଙ୍ଗରେ ରହୁଥିଲେ ମାତ୍ର ଘଣ୍ଟାକ ପାଇଁ ନିଜ ପଞ୍ଜୁରିରୁ ବାହାରକୁ ଅଣାଯାଇ ସେମାନଙ୍କୁ ମାଆଠାରୁ ଅଲଗା ରଖାଯାଉଥିଲା । ଯେତେବେଳେ ମୂଷାଛୁଆଙ୍କୁ ସାଦାପାଣି ଓ କୋକେନ୍‌ମିଶା ପାଣି ଅଲଗା ଅଲଗା ପାତ୍ରରେ ଦିଆଗଲା, ଦେଖାଗଲା ଯେ ଯେଉଁ ମୂଷାଛୁଆ ମାଆ ପାଖରେ ସବୁବେଳେ ରହୁଥିଲେ ସେମାନେ ସାଦାପାଣି ପିଇବାକୁ ଭଲ ପାଇଲେ ଓ ଯେଉଁ ମୂଷାଛୁଆ ଘଣ୍ଟାକ ପାଇଁ ବାହାରେ ରହୁଥିଲେ, ସେମାନେ ମନର ଉତ୍କଣ୍ଠା ଓ ଉଦ୍‌ବେଗ ଯୋଗୁଁ କୋକେନ୍‌ମିଶା ପାଣି ପିଇବାକୁ ଆଗ୍ରହୀ ହେଲେ ।

କାହିଁକି କୋକେନ୍‌ମିଶା ପାଣି ପିଇବାରୁ ଉତ୍କଣ୍ଠା କମିଲା ? ମନର ଉତ୍କଣ୍ଠାକୁ କିଏ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରେ ? ମନ ନା ବ୍ରେନ୍ ବା ମସ୍ତିଷ୍କ ? ନିଉରୋଲୋଜିଷ୍ଟ୍ ବା ସ୍ନାୟୁ ବିଶାରଦମାନଙ୍କ ମତରେ ମନ ହେଲା ବ୍ରେନ୍ ବା ମସ୍ତିଷ୍କର କ୍ରିୟା ପ୍ରକ୍ରିୟାର ସୂକ୍ଷ୍ମରୂପ । ମନର ଆଧାର ହେଲା ବ୍ରେନ୍ । ଯଦି ବ୍ରେନ୍‌ରେ ଆଘାତ ଲାଗେ ବା ରକ୍ତସ୍ରାବ ହୁଏ ତାହାହେଲେ ମଣିଷର ଚେତନା, ଭାଷା, ଚିନ୍ତା ଓ ସ୍ମୃତିଶକ୍ତି ସବୁଥିରେ ବିଶୃଙ୍ଖଳା ଦେଖାଦେବ । ପୁଣି ମନ ବ୍ରେନ୍‌ର ବୃଦ୍ଧି ଓ ବିକାଶକୁ ପ୍ରଭାବିତ କରେ । ଆମେ ଯେତେବେଳେ ଭାଷା ଶିଖୁ, ବିଭିନ୍ନ ବିଷୟ ମନେ ରଖୁ, ପରିକଳ୍ପନା ପରିବର୍ତ୍ତନ ଘଟେ । ସ୍ନାୟୁ ରସାୟନ ବା ବ୍ରେନ୍ କେମିକାଲ୍ ମନର ସରସତା ଓ

ନୀରସତା ଦ୍ୱାରା ପ୍ରଭାବିତ ହୁଏ । ଏ ସବୁ କେମିକାଲ୍‌ର ଅସମତା ଘଟିଲେ ମନର ଅବସ୍ଥାରେ ପରିବର୍ତ୍ତନ ଦେଖାଦିଏ । ଏ ବିଷୟଟି ଜଟିଳ । ଅଳ୍ପ କଥାରେ ବୁଝେଇବା ସମ୍ଭବ ନୁହେଁ । କିନ୍ତୁ ଏ କଥା ସତ୍ୟ ଯେ ବିଭିନ୍ନ ନିଶାଦ୍ରବ୍ୟ ଆମ ବ୍ରେନ୍‌କୁ ବହୁଭାବରେ ପ୍ରଭାବିତ କରେ । କୌଣସି ଅପରେସନ୍ ପୂର୍ବରୁ ଡାକ୍ତର ରୋଗୀକୁ ନିଶା ଦେଇ ଅଚେତ କରନ୍ତି । ଏଇ ଅବସ୍ଥାରେ ସେ ଯନ୍ତ୍ରଣା ଅନୁଭବ କରେ ନାହିଁ । ଏଇ ଅବସ୍ଥାରେ ସେ କିଛି ମନେରଖିପାରେ ନାହିଁ ।

କେତେକ ନିଶା ମନର ସରସତା ଓ ଆନନ୍ଦ ଉଜ୍ଜ୍ୱଳ ଭାବ ବଢ଼ାଇଦିଏ । ଏହା ଫଳରେ ମାନସିକ ଉତ୍କଣ୍ଠା କମିଯାଏ । ନିଶାରେ ଥିବା ରାସାୟନିକ ପଦାର୍ଥ ବ୍ରେନ୍‌ର ରାସାୟନିକ କ୍ଷରଣ ସହିତ ଏକଜୁଟ୍ ହେବାରୁ ମନର ଅସ୍ୱସ୍ତି ଓ ଉତ୍କଣ୍ଠା କମେ ।

ଏଠାରେ ଆଉ ଗୋଟିଏ ବିଷୟ ବିଚାର କରିବା କଥା । ତାହା ହେଲା ଲାଳନର ପ୍ରଭାବ । ମାଆ ବା ମାଆପରି ଯେ ପିଲାକୁ ପାଳେ, ସେହି ମାଆ ବା ମାଆପରି ସ୍ନେହଶୀଳା ନାରୀ ପ୍ରତି ପିଲାର ଅନୁରକ୍ତି ବା 'ଆଟାଚ୍‌ମେଣ୍ଟ' ବଢ଼େ । ଯଦି ଏହି ପ୍ରକାର 'ଆଟାଚ୍‌ମେଣ୍ଟ' ଦୃଢ଼ ନ ରୁହେ ତେବେ ପିଲାର ମନରେ ଗୋଟିଏ ଅକୁହା ଅଭାବବୋଧ ବଢ଼ିଉଠେ । ଫଳରେ ପିଲାଟି ଅଯଥାରେ ଉତ୍କଣ୍ଠିତ ହୁଏ ଏବଂ ବିଭିନ୍ନ ଭାବରେ ଏଇ ଅଭାବକୁ ପୂରଣ କରିବାକୁ ଚାହେ । ଆଦ୍ୟ ଶୈଶବର ଅଭାବବୋଧ କ'ଣ ଜୀବନଯାକ ଲାଗି ରୁହେ ? ଯଦି ପିଲା ପରବର୍ତ୍ତୀ ଜୀବନରେ ସ୍ନେହ, ଆଦର ଓ ମମତା ପାଇ ବଢ଼େ, ତା'ହେଲେ ତା'ର ନୂଆ ଅନୁରକ୍ତିର ବନ୍ଧନ ସୃଷ୍ଟି ହୁଏ ଓ ପୂର୍ବବର୍ତ୍ତୀ ଜୀବନର ଅଭାବବୋଧ ଓ ଉତ୍କଣ୍ଠାର ଅନୁଭୂତି ଲିଭିଯାଏ ।

ଏଠାରେ ଆଉ ଗୋଟିଏ ପୁରୁଣା ଗବେଷଣା ଉଲ୍ଲେଖ କରୁଛି । ଲଣ୍ଡନର ଗୋଟିଏ ଉଚ୍ଚକୋଟୀର ଅନାଥାଶ୍ରମରେ ପିଲାଗୁଡ଼ିକ ପୁଷ୍ଟିକର ଖାଦ୍ୟ ଖାଇ ନରମ ବିଛଣାରେ ଶୋଇ ପରିଷ୍କାର ପରିଚ୍ଛନ୍ନ ଭାବରେ ସମସ୍ତ ପ୍ରକାର ଶାରୀରିକ ଯତ୍ନ ଦ୍ୱାରା ବଢୁଥିଲେ । ମାତ୍ର ସେମାନଙ୍କର ଓଜନ ବଢୁ ନ ଥିଲା ବା ଦେହର ପୁଷ୍ଟି ହେଉ ନ ଥିଲା । ଶିଶୁ ମନୋବିଜ୍ଞାନୀଙ୍କୁ ଏ ବିଷୟଟି ବୁଝିବାକୁ କୁହାଗଲା । ଶିଶୁ ମନୋବିଜ୍ଞାନୀ କହିଲେ ଯେ ଏଇ ଅନାଥାଶ୍ରମ ପିଲାଙ୍କୁ ତତ୍ତ୍ୱାବଧାରକମାନେ ପ୍ରତିଦିନ କିଛି ସମୟ ପାଇଁ କୋଳରେ କାଖରେ ରଖନ୍ତୁ । ସେମାନଙ୍କ ଦେହ ହାତ ଆଉଁଶନ୍ତୁ । ସେମାନଙ୍କ ସହ ଖେଳନ୍ତୁ । ତାହାହିଁ କରାଗଲା । ଦେଖାଗଲା ଏ ସବୁ ଫଳରେ ପିଲାମାନଙ୍କର ଓଜନ ବଢ଼ିଲା । ସେମାନେ କ୍ରମଶଃ ଖେଳପ୍ରେମୀ ହେଲେ ।

ତେଣୁ କେବଳ ଶାରୀରିକ ଯତ୍ନ ପିଲାମାନଙ୍କ ଶାରୀରିକ ଓ ମାନସିକ ବିକାଶ ପାଇଁ ଯଥେଷ୍ଟ ନୁହେଁ। ସେମାନଙ୍କୁ ଗେହ୍ଲା କରିବା, ଆଦର କରିବା ଓ ସେମାନଙ୍କ ସହ ବଡ଼ମାନେ ମଜାଳିଆ ଖେଳ ଖେଳିବା ନିତାନ୍ତ ଆବଶ୍ୟକ। ଆଜିକାଲି ବାପା ମା'ଙ୍କର ସମୟ ନାହିଁ ସେମାନଙ୍କ ପିଲାଙ୍କ ସହ ମାନସିକ ସ୍ତରରେ ସ୍ନେହଶ୍ରଦ୍ଧା ସହ ବାନ୍ଧି ହୋଇ ରହିବାକୁ। ଅଧିକାଂଶ ନିଶାଗ୍ରସ୍ତଙ୍କର ଜୀବନ ଇତିହାସ ଅନୁଧ୍ୟାନ କରି ଜଣାଯାଉଛି ଯେ ସେମାନେ ସାନ ଭାଇଭଉଣୀଙ୍କ ଜନ୍ମ ହେବା ପରେ ନିଜ ନିଜକୁ ପରିବାରରେ ଅବହେଳିତ ବୋଲି ଭାବିଛନ୍ତି। ନବଜାତ ସନ୍ତାନକୁ ବାପମା' ବେଶି ଗେହ୍ଲା କରନ୍ତି। ବେଶି ଯତ୍ନ ନିଅନ୍ତି। କାରଣ ତା'ର ଏ ସବୁର ପ୍ରୟୋଜନ ବେଶି। ମାତ୍ର ଏଭଳି ନବଜାତର ବଡ଼ଭାଇ ବା ଭଉଣୀ ସେ କଥା ବୁଝେ ନାହିଁ। ସେ ଏତିକି ବୁଝେ ଯେ ସେ ବାପମା'ଙ୍କ ସ୍ନେହଶ୍ରଦ୍ଧାରୁ ବଞ୍ଚିତ। ଏଇଭଳି ମାନସିକତା ହୁଏତ ନିଜକୁ ଅବହେଳିତ ମନେକରୁଥିବା କିଶୋର ବା କିଶୋରୀକୁ ନିଶାପ୍ରବଣ କରିପାରେ।

ଅନ୍ୟ ସାଧାରଣ ପିଲାଙ୍କ ତୁଳନାରେ ନିଶାପ୍ରବଣ ପିଲାମାନେ ବହୁତ ମାଡ଼ଗାଳି ଖାଇଥାନ୍ତି। ଅନ୍ୟ ସାଧାରଣ ପିଲାଙ୍କ ତୁଳନାରେ ସେମାନେ ବଡ଼ଲୋକଙ୍କର (ଘରର ଚାକର, ପଡ଼ୋଶୀ ଏବଂ ବେଳେବେଳେ ଆତ୍ମୀୟମାନେ) ଯୌନଲାଳସାର ଶିକାର ହୋଇଥାନ୍ତି। ସେମାନେ ସେମାନଙ୍କ ସ୍ୱଳ୍ପ ଜୀବନକାଳ ମଧ୍ୟରେ ବହୁ ବାଧାବିଘ୍ନ ଦେଖିଛନ୍ତି। ଯଥା– ବାପାଙ୍କର ଅକାଳ ମୃତ୍ୟୁ, ବାପମା'ଙ୍କ ବିବାହ ବିଚ୍ଛେଦ, ପାରିବାରିକ କଳହ ଏବଂ ମାଆ ବାପଠାରୁ ଗାଳି ଓ ମାଡ଼ ଖାଇ ଅତ୍ୟାଚାରିତା ଆଦି। ଏଭଳି ଘଟଣାଗୁଡ଼ିକର ଯନ୍ତ୍ରଣାଦାୟକ ସ୍ମୃତି ଯୋଗୁଁ ସେମାନେ ନିଶାଜନିତ ବିସ୍ମୃତି ଖୋଜନ୍ତି। ଆଉ ଗୋଟିଏ ଦିଗ ହେଲା ଘର ବା ପରିବାରର ପରିବେଶ ଯୋଗୁଁ ନିଶା ଅଭ୍ୟାସ ଅତି ଅଳ୍ପ ବୟସରେ ଆରମ୍ଭ କରିବ। ଯେଉଁ ଘରେ ତମାଖୁ, ଭାଙ୍ଗ, ମଦ ବା ଅନ୍ୟ କିଛି ନିଶା ବ୍ୟବହାରର ପ୍ରଚଳନ, ସେହି ପରିବେଶରେ ବଡ଼ମାନଙ୍କୁ ଦେଖି ପିଲାମାନେ ଏସବୁ ନିଶା ବିଷୟରେ ଶିଖନ୍ତି। ବଡ଼ମାନେ ଅବଶ୍ୟ ପିଲାମାନଙ୍କୁ ଭାଙ୍ଗ ପିଇବ ନାହିଁ କି ଗୁଣ୍ଡିପାନ ଖାଇବ ନାହିଁ ବୋଲି କହନ୍ତି; ମାତ୍ର ସେମାନଙ୍କ ଉପଦେଶ ଓ ସେମାନଙ୍କ ନିଶାଦ୍ରବ୍ୟ ପ୍ରତି ବ୍ୟାକୁଳତା ମଧ୍ୟରେ ବହୁତ ତଫାତ୍ ଥାଏ। ତେଣୁ ପିଲାମାନେ ଲୁଚେଇ କରି ଏ ସବୁ ମାଦକଦ୍ରବ୍ୟ ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତି। ଶିକ୍ଷିତ ତରୁଣ କଲେଜ ଛାତ୍ରଙ୍କୁ ନେଇ ଏ ଦିଗରେ ଗବେଷଣା କରାହୋଇଛି। ଏଇ କଲେଜ ଛାତ୍ରମାନେ ବ୍ୟର୍ଥତା, ଅପାରଗତା ବା ମାନସିକ ବ୍ୟାଧିଗ୍ରସ୍ତ ନ ଥିଲେ। କେବଳ ସେମାନେ ଜୀବନର ପ୍ରତିକୂଳ ଅନୁଭୂତି ଯୋଗୁଁ ନିଶାପ୍ରବଣ ହୋଇଥିଲେ।

ଜୀବନର ଚାପଦାୟକ ପରିସ୍ଥିତି ଓ ନିଶାର ଆକର୍ଷଣ

ଅନିଶ୍ଚିତ ପରିସ୍ଥିତି :

ଯଥା : ଚାକିରି ମିଳିବ କି ନାହିଁ; କଲେଜରେ ପଢ଼ିବାକୁ ସୁବିଧା ମିଳିବ କି ନାହିଁ, ଆସନ୍ତା କାଲି ପାଇଁ କେଉଁଠୁ ଘରଖର୍ଚ୍ଚ ଆଣିବି, ମାଆର ଦେହ ଖରାପ, କ'ଣ ହେବ ଜଣା ନାହିଁ ପରି ଜଣାଶୁଣା ଅନିଶ୍ଚିତ ପରିସ୍ଥିତି ତ ଅଛି, ତା'ଛଡ଼ା ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ଜୀବନରେ ମଧ୍ୟ ବହୁ ଅନିଶ୍ଚିତତା ଅଛି । ଛାତ୍ର ଜୀବନରୁ ପରୀକ୍ଷାର ଫଳାଫଳଠାରୁ ଆରମ୍ଭ କରି ବାହାଘର, ଚାକିରି ପୁଣି ବାହା ହେବା ପରେ ପିଲା ହେବ ନା ନାହିଁ, ପୁଅ ହେବ ନା ଝିଅ ହେବ ଇତ୍ୟାଦି ବହୁ ଅନିଶ୍ଚିତ ପରିସ୍ଥିତି ମନରେ ଚାପ ସୃଷ୍ଟି କରେ । ଭବିଷ୍ୟତର ଭାବନାରୁ ଅନିଶ୍ଚୟତାର ପୀଡ଼ା ଆରମ୍ଭ ହୁଏ । ସେହିପରି ଅତୀତର କଥା ଭାବି ଅବସୋସ ହୁଏ, ଅନୁତାପ ହୁଏ । 'କେଡ଼େ ଭୁଲ୍ କଲି' ମୁହଁରେ ନ କହିଲେ ମଧ୍ୟ ମନରେ ଲୋକ ଗୁଣି ହୁଅନ୍ତି । ନିଶାଗ୍ରସ୍ତ ବ୍ୟକ୍ତି ଏଇଭଳି ପରିସ୍ଥିତିରେ କିଛିଦିନ ପୂର୍ବେ ଛାଡ଼ି ଦେଇଥିବା ନିଶାଦ୍ରବ୍ୟକୁ ପୁଣି ବ୍ୟବହାର କରିବା ଆରମ୍ଭ କରେ ଏବଂ ଯେ କେବେ ନିଶାଦ୍ରବ୍ୟ ବ୍ୟବହାର କରି ନ ଥିଲା ଏଭଳି ପରିସ୍ଥିତିରେ ଚାପଗ୍ରସ୍ତ ହୋଇ ନିଶାଦ୍ରବ୍ୟ ଆଡ଼କୁ ମୁହାଁଏ ।

ଅଣାୟତ୍ତ ଭାବ :

ଚାକିରି ଜାଗାରେ ସବୁବେଳେ ଅଶାନ୍ତି, ସମସ୍ତେ ସମସ୍ତଙ୍କ ପଛରେ ଲାଗିଛନ୍ତି, ମୁଁ ଭଲ କାମ କଲେ ମଧ୍ୟ ଚାକିରି ରହିବ କି ନାହିଁ ଜାଣେ ନାହିଁ । ଘରେ ପୁଅଟା ଅବାଗିଆ ହେଉଛି, ତା' ପାଇଁ କ'ଣ କରିବି ଜାଣିପାରୁ ନାହିଁ । ରିଟାୟାର୍ କରିବି । ଘରଖର୍ଚ୍ଚ ଦିନକୁ ଦିନ ବଢୁଛି । ଖର୍ଚ୍ଚ କମେଇପାରୁ ନାହିଁ । ଡାକ୍ତର କହିଲେ ମୋର ଲଙ୍ଗ୍ କ୍ୟାନ୍‌ସର ହୋଇଛି । ରୋଗ ଉପରେ ମୋର ହାତ ନାହିଁ । କେତେ ଲୋକ ତ ଚିକିତ୍ସାରେ ଖର୍ଚ୍ଚାନ୍ତ ହୋଇଗଲେଣି । ଉପରେ ଦିଆଯାଇଥିବା ଅଣାୟତ୍ତ ଭାବଗୁଡ଼ିକ ମଣିଷକୁ ଚାପଗ୍ରସ୍ତ କରେ । ପୁଣି ଅନ୍ୟ ସହ ମନାନ୍ତର, କଳି, ଶତ୍ରୁତା ଓ ବିବାଦ ଲାଗି ରହିଲେ ମାନସିକ ଚାପରେ ବିରତି ନ ଥାଏ, ଏଇଭଳି ସାଧାରଣ ଚାପ କ୍ରମାଗତ ଜମି ରହି ବିରାଟ ଚାପରେ ଜୀବନ ଭାରାକ୍ରାନ୍ତ ହୁଏ । କହିବା ବାହୁଲ୍ୟ ଯେ, ଏଭଳି ଚାପ ସହିତ ସଙ୍ଗଦୋଷ ମିଶି ଚାପଗ୍ରସ୍ତ ବ୍ୟକ୍ତିକୁ ନିଶା ବ୍ୟବହାର ଆଡ଼କୁ ପ୍ରବର୍ତ୍ତାଏ ।

ନିଃସଙ୍ଗତା :

ଘର ଲୋକଙ୍କଠାରୁ ଦୂରରେ ଏକୁଟିଆ ରହିଲେ ମନ ବ୍ୟସ୍ତ ହୁଏ । ମାତ୍ର ସବୁ ଲୋକଙ୍କ ମେଳରେ ରହିଥିଲା ବେଳେ ଏକୁଟିଆ ଲାଗିଲେ ଯେଉଁ ନିଃସଙ୍ଗତା ବୋଧ ମନକୁ ଆଚ୍ଛନ୍ନ

କରେ, ସେ ବିଷୟରେ କହୁଅଛି । ସମସ୍ତଙ୍କ ମେଳରେ ଥାଇ ମଧ୍ୟ ଲୋକଟି ଭାବୁଛି ମୋତେ କେହି ପଚାରୁ ନାହାନ୍ତି, କାହା ଆଗରେ ମୁଁ ମୋ ମନକଥା କହିପାରୁ ନାହିଁ, ମୋତେ କେହି ବୁଝିପାରୁ ନାହାନ୍ତି, କେହି ମୋ' ପାଖକୁ ଆସୁ ନାହାନ୍ତି, ଆସିଲେ ବି ଉପରଠାଉରିଆ ଭାବରେ ପଦେ ଦି'ପଦ କଥା କହୁଛନ୍ତି । ଘରେ କାହା ସହିତ ମୋର ମନର ଯୋଗାଯୋଗ ନାହିଁ କି ଅନ୍ତରର ବନ୍ଧନ ନାହିଁ । ଏଇଭଳି ଭାବନା ମନରେ ଉଦୟ ହେଲେ ମଣିଷକୁ ସବୁଠାରୁ ବେଶି ଏକୁଟିଆ ଲାଗେ । ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ ମନଠାରୁ ନିଜ ମନର ଦୂରତ୍ୱ ବଢ଼ିଲେ ମାନସିକ ଚାପ ବଢ଼େ । କାରଣ ଅନ୍ୟ ସହ ମନର ବନ୍ଧନ ତୁଟିଯାଏ ଓ ସେ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କର ସହାନୁଭୂତି ଓ ସମର୍ଥନ ନ ପାଇବାରୁ ବ୍ୟଥିତ ହୋଇ ଥଳକୂଳ ପାଏ ନାହିଁ । ମଣିଷ ମାତ୍ରେ ହିଁ ବନ୍ଧୁ ଖୋଜେ । ଯାହା ସହିତ ଆମର ସାମାଜିକ, ଲୌକିକ, ପ୍ରାଣର ଓ ମନର ବନ୍ଧନ ଥାଏ, ତାକୁ ଆମେ ବନ୍ଧୁ କହୁ । କାରଣ ଏଇ ବନ୍ଧୁମାନେ ହିଁ ଆମ ଜୀବନର ବିଭିନ୍ନ ସମସ୍ୟା ସମାଧାନରେ ସହାୟ ହୁଅନ୍ତି । କାହା ସହ ମନାନ୍ତର ବା ବିବାଦ ହେଲେ ଏଇ ବନ୍ଧୁମାନେ ମଧ୍ୟସ୍ଥି ହୁଅନ୍ତି । ଏଇ ବନ୍ଧୁମାନେ ଡାକ୍ତର ପାଖକୁ ଚିକିତ୍ସା ପାଇଁ ନିଅନ୍ତି । ଆମେ ଭୁଲ୍ ବାଟରେ ଯାଇ ନିଜର କ୍ଷତି କଲେ ଏଇମାନେ ହିଁ ଚେତାବନୀ ଦିଅନ୍ତି । କିନ୍ତୁ ନିଶାସକ୍ତ ବ୍ୟକ୍ତିର ନିଶା ବ୍ୟବହାର ଯୋଗୁଁ ଏଇ ବନ୍ଧୁ, ସାଙ୍ଗସାଥୀ ଏବଂ ଶୁଭେଚ୍ଛୁ ତାହାଠାରୁ ଦୂରେଇ ଯାଆନ୍ତି ଏବଂ ନିଃସଙ୍ଗତା ନିଶାସକ୍ତକୁ ଯଥେଷ୍ଟ ଆଘାତ ଦିଏ । ଗୋଟିଏ କ୍ଷତିକାରକ ଅଭ୍ୟାସ (ନିଶାସକ୍ତ ହେବା) ଯୋଗୁଁ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ କ୍ଷତିକାରକ ଅବସ୍ଥାର ଉଦ୍ଭବ ହୁଏ । ଏ ସବୁ କ୍ଷତିକାରକ ଅବସ୍ଥାର ତନଖି କରି ନିଶାଗ୍ରସ୍ତ ଜଟିଳ ଜୀବନ ଜାଲର ବିଭିନ୍ନ ଗଣ୍ଠି କାଟି ବ୍ୟକ୍ତିଟିକୁ ମୁକ୍ତ କରିବାକୁ ଉଦ୍ୟମ ହେବା ଜରୁରୀ । ଏହା ନ ହେଲେ ସେ ବାରମ୍ବାର ନିଶା ଛାଡୁଥିବା ଓ କିଛିଦିନ ପରେ ପୁଣି ନିଶା ଅଭ୍ୟାସ ଆରମ୍ଭ କରିବ ।

ନିଶାଗ୍ରସ୍ତ ବ୍ୟକ୍ତି ନିଜର ନିଶାସକ୍ତ ଜୀବନ ଓ ନିୟମିତ ନିଶା ବ୍ୟବହାରକୁ ସମର୍ଥନ କରି ତା'ର ଏଇଭଳି ଜୀବନ ପାଇଁ ବାପା, ମାଆ ଓ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କୁ ଦୋଷ ଦିଅନ୍ତି । ଅନ୍ୟର ଅବୁଝାମଣା, ଅନ୍ୟ ସହ ଅଶାନ୍ତ ସମ୍ପର୍କ, ବିବାଦ ଓ ବିରୋଧର ମନଗଢ଼ା କାହାଣୀ ଶୁଣିବାକୁ ମିଳେ ନିଶାସକ୍ତ ବ୍ୟକ୍ତିଠାରୁ । ସେମାନେ ନିଜର ଦାୟିତ୍ୱହୀନତା, ଅବିବେକିତା, ମିଛ କହିବା ଇତ୍ୟାଦି ଦୋଷକୁ ଅସ୍ୱୀକାର କରନ୍ତି । ନିଜର ଶୈଶବ କାଳର ପ୍ରତିକୂଳ ଅନୁଭୂତି ସହିତ ଏ ସବୁ ବଦ୍‌ଗୁଣର ଯୋଗସୂତ୍ର ଅଛି ବୋଲି ନିଶାସକ୍ତ ବ୍ୟକ୍ତିମାନେ ବା ତାଙ୍କ ପରିବାରର ଲୋକମାନେ କେହି ସଚେତନ ନୁହନ୍ତି । ବିଶେଷରେ କୈଶୋର ପୂର୍ବରୁ ଯେଉଁ ସାନ ସାନ ପୁଅ ଝିଅ ବଡ଼ମାନଙ୍କର ଯୌନଲାଳସାର ଶିକାର ହୋଇଥାନ୍ତି, ସେମାନେ ପରବର୍ତ୍ତୀ କାଳରେ

ସେ କଥା ବୁଝାଇ କହିବାର ଭାଷା ମଧ୍ୟ ଜାଣି ନ ଥାନ୍ତି । ଆମର ରକ୍ଷଣଶୀଳ ସମାଜରେ ଏ ସବୁ ବିଷୟରେ କେହି କଥାବାର୍ତ୍ତା ହୁଅନ୍ତି ନାହିଁ । ଏଭଳି କଥା ଆମ ସମାଜରେ ଲଜ୍ଜା ଓ ସଂକୋଚର ବିଷୟ । ଜାଣିଥିଲେ ବି ଏଭଳି ଘଟଣାକୁ ଅନ୍ୟମାନେ ପାସୋରି ପକାନ୍ତି । ମାତ୍ର କଥାଟା ପ୍ରକାଶ ହେଲେ ବୁଝିହୁଏ ଯେ କାହିଁକି ଜଣେ ନିଜକୁ ଘୃଣା କରୁଛି, ଅପରାଧୀ ବୋଲି ଭାବୁଛି ଓ ନିଜକୁ ଶାସ୍ତି ଦେବାପାଇଁ ନିଶାଗ୍ରସ୍ତ ହୋଇ ନିଜର ଅହିତ ହେଲା ପରି କାମରେ ଲିପ୍ତ ରହୁଛି ।

ନିଶା ବାଟରେ ଯିବାର ସମ୍ଭାବନା କାହାଠାରେ ଦେଖାଯାଇପାରେ ?

ମନୋବିଜ୍ଞାନୀମାନେ ଗବେଷଣା କରି ଜାଣିଛନ୍ତି ଯେ ଅଧିକାଂଶ ପିଲାଙ୍କୁ ଶିଖାଇଲେ ସେମାନେ ସହଜରେ ଭଲ ମନ୍ଦ, ଭୁଲ୍ ଠିକ୍, ଉଚିତ ଅନୁଚିତ ଏସବୁ ଧାରଣା ଶିଖିଯାଆନ୍ତି ଓ ଏଇ ଧାରଣାଗୁଡ଼ିକ ଆଧାରରେ କାମ କରନ୍ତି । ମାତ୍ର ଆଉ କେତେକ ପିଲାଙ୍କ ବୃଦ୍ଧି ଓ ବିକାଶରେ ତ୍ରୁଟି ଥିଲେ ସେମାନେ ଏ ସବୁ ଧାରଣା ଜାଣିଥିଲେ ମଧ୍ୟ ନିଜର ବ୍ୟବହାର ବା କାର୍ଯ୍ୟକଳାପକୁ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରି ପାରୁ ନ ଥିବାରୁ ବିଭ୍ରାଟ ସୃଷ୍ଟି କରନ୍ତି । ଉଦାହରଣ ହେଲା– ଜଣେ ଗଛରେ ଚଢ଼ିଛି । ସାଙ୍ଗ କହିଲା 'ତଳକୁ ଡିଆଁ ମାରିପାରିବୁ ?' ସେ ତଳକୁ ଡିଆଁ ମାରିଲା ସତ, ହେଲେ ତଳେ ପଡ଼ି ଗୋଡ଼ ଭାଙ୍ଗିଲା, ଉଚ୍ଚରୁ ଡେଇଁଲେ ହାତଗୋଡ଼ ଭାଙ୍ଗିପାରେ ବୋଲି ସେ ଜାଣେ ଅଥଚ ସାମୟିକ ଉତ୍ତେଜନା ପାଇଁ ସେ ବିପଦ କଥା ନ ଭାବି ଡେଇଁ ପଡ଼ିଲା । ଏଇଭଳି ପିଲାମାନେ ଫଳାଫଳ ନ ଭାବି ଦୁଃସାହସିକ କାମ କରିବାକୁ ଚାହାନ୍ତି । ଫଳ ବି ଭୋଗନ୍ତି । ଯେଉଁ ପିଲାକୁ ବୈଚିତ୍ର୍ୟହୀନ ସବୁଦିନିଆ ଘଟଣାମାନ ଭଲ ଲାଗେ ନାହିଁ ସେ ପିଲା ସବୁବେଳେ ଓ ସବୁ ସ୍ଥାନରେ ଉତ୍ତେଜନା ବା 'ଥ୍ରିଲ୍' ଖୋଜେ । ସାଧାରଣ ଜୀବନର ରୁଟିନ୍ ଓ ମନ୍ଥର ଗତିରେ ସେ ପିଲା ଅତିଷ୍ଠ ହୋଇପଡ଼େ । ନିଜକୁ ଅଟକାଇବାର ଇଚ୍ଛା ଓ କ୍ଷମତା ନ ଥିବାରୁ ଏଇଭଳି ପିଲା ନିଶାଖୋର ବାଟକୁ ସହଜରେ ଆଦରି ନିଏ ।

ଏଭଳି ପିଲାଙ୍କଠାରୁ ବେଶି ଅସୁବିଧାରେ ପଡ଼ନ୍ତି 'ହାଇପର୍ ଆକ୍‌ଟିଭ୍' ବା ଅତିଶୟ ଚଞ୍ଚଳ ପିଲାମାନେ । ହାଇପର୍ ଆକ୍‌ଟିଭ୍ ପିଲାମାନେ ଭାବିଚିନ୍ତି କାମ କରିପାରନ୍ତି ନାହିଁ । ଏକାଗ୍ରତା ଅଭାବରୁ ସେମାନଙ୍କ ମନ ବାତଚକ୍ର ପରି ବୁଲୁଥାଏ । ସେମାନଙ୍କର କୌଣସି ବିଷୟ ପ୍ରତି ଧ୍ୟାନ ଦେବାରେ ଅସୁବିଧା ହୁଏ । ସେମାନେ ସବୁବେଳେ ଚଞ୍ଚଳ ଥାଆନ୍ତି । କାରଣ, ନିଜର ଇଚ୍ଛାକୁ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରିପାରନ୍ତି ନାହିଁ । ଏମାନେ ନିର୍ବୁଦ୍ଧିଆ ନୁହନ୍ତି । ସ୍ୱାଭାବିକ ବୁଦ୍ଧି ଏମାନଙ୍କର ଥାଏ । କିନ୍ତୁ ବୁଦ୍ଧି ସେମାନଙ୍କର ବ୍ୟବହାର ଓ କାର୍ଯ୍ୟକଳାପକୁ ସଂଯତ କରିପାରେ ନାହିଁ ।

ଏ ଦୁଇ ପ୍ରକାର ପିଲାଙ୍କ ବ୍ୟତୀତ ତୃତୀୟ ଦଳର ପିଲାମାନଙ୍କ କଥା ଆଲୋଚନା କରାଯାଉ । ଏଇ ଦଳର ପିଲାମାନେ ବିଭିନ୍ନ ମାନସିକ ସମସ୍ୟାରେ ଘାରି ହେଉଥା'ନ୍ତି । ମାତ୍ର ସେମାନେ ବା ପରିବାରର ଲୋକମାନେ ଏ ବିଷୟରେ ସଚେତନ ନ ଥା'ନ୍ତି । ଡାକ୍ତରମାନଙ୍କୁ ପଚାରିଲେ ସେମାନେ ମଧ୍ୟ ପରୀକ୍ଷା କରି କହନ୍ତି ଏମାନଙ୍କର କୌଣସି ମାନସିକ ରୋଗ ନାହିଁ । ତେଣୁ ସେମାନେ ଓ ପରିବାର ଲୋକେ ସେମାନଙ୍କ ସାନ ସାନ ତ୍ରୁଟି ନେଇ ବ୍ୟସ୍ତ ନ ହେବା ଭଲ । ମାତ୍ର ଯାହାର ମନରେ କ୍ଷୋଭ, ଅଭିମାନ, ଅବହେଳିତ ହେବାର ଦୁଃଖ ଓ ବାପା ମା'ଙ୍କ ସହିତ ସଂଯୋଗ ନାହିଁ ଓ ଯାହାର ନିଜ ଭାଇଭଉଣୀଙ୍କ ସହ କାମଚଳା ସମ୍ପର୍କ, ସେଭଳି ପିଲାଙ୍କର ମାନସିକ ଚାପ ଓ ନିରାନନ୍ଦ ଭାବ ବଢୁଥିବାରୁ ସେମାନେ ବଡ଼ ହେଲେ ନିଶାସକ୍ତ ହେବାର ସମ୍ଭାବନା ଯଥେଷ୍ଟ ।

ନିଶାଗ୍ରସ୍ତ ଲୋକର ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ଚିକିତ୍ସା ପାଇଁ ଡାକ୍ତରୀ ଚିକିତ୍ସା ସହିତ ଜୀବନଧାରାର ପରିବର୍ତ୍ତନ କରିବାର ଶିକ୍ଷା, କାଉନ୍‌ସେଲିଂ ଏବଂ ଯେଉଁମାନେ ନିଶାମୁକ୍ତି ପାଇଁ ସଚେଷ୍ଟ, ସେପରି ଲୋକଙ୍କ ପରାମର୍ଶ ଓ ସାହାଯ୍ୟ ସମର୍ଥନ ଲୋଡ଼ା । ଉଦାହରଣସ୍ୱରୂପ, ଯେଉଁ ନିଶାଗ୍ରସ୍ତ ବ୍ୟକ୍ତିର ନିଶା ଖାଇବା ବନ୍ଦ ହେବା ପରେ ପୁଣି ନିଶା ଖାଇବାପାଇଁ ପ୍ରବଳ ଓ ଅସମ୍ଭବ ଇଚ୍ଛା ହେଉଛି, ତା'ର ସାଙ୍ଗ ତା' ପାଖକୁ ଆସି (ବା ସେ ସାଙ୍ଗ ପାଖକୁ ଯାଇ) ନିଶାଗ୍ରସ୍ତ ବନ୍ଧୁକୁ ନିଶାଦ୍ରବ୍ୟଠାରୁ ଦୂରେଇ ରଖିବାପାଇଁ ଅନ୍ୟ କଥା କହି, ତା' ମନକୁ ଅନ୍ୟଆଡ଼େ ନେଇ ନିଶା ଖାଇବାର ଅସମ୍ଭାଳ ଇଚ୍ଛାରୁ ଅଟକାଇବ ଏବଂ ନିଶାସକ୍ତ ବନ୍ଧୁର ପୁରୁଣା ଅଭ୍ୟାସ (ମନ ବ୍ୟସ୍ତ ହେଲେ ନିଶା ଖାଇବା) ଭାଙ୍ଗିବ । ନିଶା ଖାଇ ଜଣେ ଏକୁଟିଆ ବାଆଁରା ହୋଇଯାଇଛି । ଏକୁଟିଆ ରହୁଛି । କାହା ସହ ସମ୍ପର୍କ ରଖୁ ନାହିଁ । ଏଭଳି ବ୍ୟକ୍ତି ପକ୍ଷରେ ନିଶା ଛାଡ଼ିବା କାଠିକର ପାଠ । ଏଭଳି ନିଶାସକ୍ତ ବ୍ୟକ୍ତିର ଆତ୍ମଘାତୀ କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ ସ୍ୱୟଂକୃତ ସତ, ତଥାପି ପରିବାରର ଓ ସମାଜର ତା' ପ୍ରତି ଦାୟିତ୍ୱ ରହିଛି । ଏଇ ନିଶାସକ୍ତ ବ୍ୟକ୍ତିମାନେ ଯଦି ନିଶା କବଳରୁ ମୁକ୍ତ ହୋଇପାରିବେ, ତାହାହେଲେ ସେମାନଙ୍କ ପରିବାରର ଜୀବନ ଶାନ୍ତିମୟ ହେବ ଓ ସମାଜ ସେମାନଙ୍କର ସୃଜନଶୀଳତା ଓ ପ୍ରତିଭାର ଅବଦାନ ଯୋଗୁଁ ସମୃଦ୍ଧ ହେବ ।

ସାମାଜିକ ପରିବେଶ ଓ ଆର୍ଥନୀତିକ କ୍ଷମତା ବହୁ ଅଂଶରେ ନିଶା କାରବାରକୁ ପ୍ରଭାବିତ କରେ । ଯେଉଁ ଜାଗାରେ ନିଶା କାରବାର କରି ପ୍ରଚୁର ଲାଭ ହେବ ସେଇଠି 'ସ୍ମଗଲର'ଠାରୁ ଆରମ୍ଭ କରି ନିଶାବିକାଳି ଓ ଗୁଣ୍ଡା ଇତ୍ୟାଦି ଅପରାଧପ୍ରବଣ ଲୋକଙ୍କର ଭିଡ଼ ହୁଏ । ଗାଁ ଗଣ୍ଡା ଲୋକଙ୍କର କିଣିବା କ୍ଷମତା କମ୍ । ତେଣୁ ଗାଁ ଗଣ୍ଡାରେ ଶସ୍ତା ନିଶାଦ୍ରବ୍ୟର

କାରବାର ବେଶି । ସହରମାନଙ୍କରେ ଧନୀ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ସଂଖ୍ୟା ବେଶି । ତେଣୁ ସହରମାନଙ୍କରେ ହେରୋଇନ୍, ମରଫିନ୍, କୋକେନ୍, କ୍ରିଷ୍ଟାଲ୍‌ମେଥ ପରି ସିନ୍‌ଥେଟିକ୍ ନିଶାଦ୍ରବ୍ୟର ପ୍ରଚଳନ ବେଶି ।

ଗୋଟିଏ କାରଣ ଯୋଗୁଁ ମଣିଷ ନିଶାଗ୍ରସ୍ତ ହୁଏ ନାହିଁ । ବିଭିନ୍ନ କାରଣ ଏକାଠି ହୋଇ ଯେତେବେଳେ ଜୀବନକୁ ଦୋଳାୟିତ କରେ ସେତେବେଳେ ଅନେକେ ନିଶା ପ୍ରତି ପ୍ରଲୋଭିତ ହୁଅନ୍ତି ।

ନିଶାଦ୍ରବ୍ୟ ବ୍ୟବହାର ଆରମ୍ଭ କରିବାର ପ୍ରଥମ ଅନୁଭୂତି ଗୋଟିଏ ଲୋକର ଅନ୍ୟ ଲୋକଙ୍କଠାରୁ ଅଲଗା । ପିଲା ଅବସ୍ଥାରୁ ଯୁବକ ଅବସ୍ଥାକୁ ଆସିବା ବାଟରେ ଅଧିକାଂଶ କିଶୋର କିଶୋରୀ ବଡ଼ମାନଙ୍କୁ ଅନୁକରଣ କରି ସିଗାରେଟ୍, ବିଡ଼ି, ଗୁଣ୍ଡିପାନ, ଦେଶୀ ଓ ବିଦେଶୀ ମଦ ପିଇବା ଆରମ୍ଭ କରନ୍ତି । କିଛି ଦିନ ପରେ କେତେଜଣ ଏ ସବୁ ମାଦକଦ୍ରବ୍ୟ ବ୍ୟବହାର ଅଭ୍ୟାସ ଛାଡ଼ିଦିଅନ୍ତି । ଆଉ କେତେକ ଏ ଅଭ୍ୟାସ ଛାଡ଼ିପାରନ୍ତି ନାହିଁ । ପୁଣି କିଛି ଲୋକ ଅଛନ୍ତି, ଯେଉଁମାନେ ସହକର୍ମୀ ଓ ସାଙ୍ଗସାଥୀ ବ୍ୟବହାର କରୁଥିବା ନିଶାଦ୍ରବ୍ୟ ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତି, ସେଇ ସହକର୍ମୀ ଓ ସାଙ୍ଗସାଥୀଙ୍କ ସହ ଘନିଷ୍ଠ ହେବାପାଇଁ ।

ରକ୍ଷଣଶୀଳ ମଧ୍ୟବିତ୍ତ ପରିବାରରେ ବଢ଼ି ଅନେକ ଲୋକ ଆଧୁନିକ ସମାଜର ଚାଲିଚଳଣ ଓ ଜୀବନଧାରା ସହ ସମତା ରକ୍ଷା କରିବାପାଇଁ ଭଲମନ୍ଦ ନ ଭାବି ନୂଆ ଫେସନକୁ ଆରେଇନିଅନ୍ତି । ଯେମିତି ସାଙ୍ଗଙ୍କ ସାଙ୍ଗରେ 'ଡ୍ରିଙ୍କ୍‌ସ' କରିବା ଗୋଟିଏ ନୂଆ ନିଶା, ନୂଆ ଫେସନ । ସେମାନେ ଅନେକ ସମୟରେ ନିଶା କାରବାରୀଙ୍କ କବ୍‌ଳରେ ପଡ଼ନ୍ତି ଓ ବିନା ନିଶାରେ ମସ୍ତି ହୋଇପାରିବ ନାହିଁ ବୋଲି ଏଭଳି ଧାରଣା ନେଇ ନିଶାଦ୍ରବ୍ୟ ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତି ।

ଏଭଳି ପରିସ୍ଥିତିରୁ ବାହାରି ଆସିବା ସମ୍ଭବ ହେବ; ଯଦି ନିଶାର ପ୍ରଭାବ ବଳିଷ୍ଠ ହୋଇ ନ ଥିବ । ନିଶା ଶକ୍ତିଶାଳୀ ହେଲେ ମଣିଷ ନିଶାର ଦାସ ହୋଇଯାଏ । ନିଶାସକ୍ତ ବ୍ୟକ୍ତି କାଳକ୍ରମେ ଅଭାବଗ୍ରସ୍ତ ହୁଏ । ନିଶାଜିନିଷ କିଣିବାପାଇଁ ଧାରକରଜ କରେ । ସମ୍ପତ୍ତି ବିକେ । ଘରଲୋକଙ୍କ ଟଙ୍କାପଇସା ଚୋରି କରେ । କ୍ରମଶଃ ସେ ଅବନତି ପଥରେ ଯାଏ । ଟଙ୍କାପଇସା ଦେଇ ନ ପାରିଲେ ନିଶାବିକାଳି ତାକୁ ସହଜରେ ଛାଡ଼େ ନାହିଁ । ନିଶାବିକାଳି ନିଶାସକ୍ତ ବ୍ୟକ୍ତିର ପରିବାରକୁ ସେଇ ଟଙ୍କା ପାଇଁ ଧମକ ଦିଏ, ଯାହା ନିଶାସକ୍ତ ବ୍ୟକ୍ତି ନିଶାଦ୍ରବ୍ୟ ଆଣି ମୂଲ୍ୟ ଦେଇ ନ ଥାଏ । ଏପରିକି ତାକୁ ନିଶାବିକାଳି ମାଡ଼ ମରାମରି କରନ୍ତି ।

ଆବଶ୍ୟକ ହେଲେ ଏଭଳି ନିଶାସକ୍ତ ବ୍ୟକ୍ତିକୁ ଜୀବନରୁ ମାରିଦିଅନ୍ତି । ଅତ୍ୟଧିକ ଭୟ ହେତୁ ନିଶାଗ୍ରସ୍ତ ବ୍ୟକ୍ତି ଯେମିତି ହେଲେ ଟଙ୍କା ଶୁଝିଦିଏ । ଏଇଭଳି ନିଶାସକ୍ତ ବ୍ୟକ୍ତିମାନଙ୍କୁ ନିଶାଦ୍ରବ୍ୟ ବିକି ନିଶାବେପାରୀମାନେ ପ୍ରଚୁର ଲାଭ କରନ୍ତି । ସ୍ତ୍ରୀଲୋକମାନଙ୍କର ନିଶାସକ୍ତି ବିଷୟରେ ଆଲୋଚନା କରିବା ପାଇଁ ଅନେକ କୁଣ୍ଠାବୋଧ କରନ୍ତି । କାରଣ ଅନେକ ଭାବନ୍ତି ଯେ, ମଧ୍ୟବିତ୍ତ ପରିବାରରେ ଏଭଳି ଘଟେ ନାହିଁ । ସେମାନେ ଭାବନ୍ତି ଯେ, ନୀଚସ୍ତରରେ ଦୁଶ୍ଚରିତ୍ରା ସ୍ତ୍ରୀଲୋକମାନେ କେବଳ ନିଶାଦ୍ରବ୍ୟ ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତି । ଏ ବିଷୟରେ ଠିକ୍ ତଥ୍ୟ ଅବଶ୍ୟ ନାହିଁ । ସ୍ତ୍ରୀଲୋକମାନଙ୍କର ନିଶାଦ୍ରବ୍ୟ ବ୍ୟବହାର ସମ୍ପର୍କରେ ବିଭିନ୍ନ ଲୋକ ନିଜ ନିଜର ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ଅଭିଜ୍ଞତା ଅନୁସାରେ ବିଭିନ୍ନ ମତ ପୋଷଣ କରନ୍ତି ।

ତେଣୁ ଏ ବିଷୟରେ କେତୋଟି ତଥ୍ୟ ଉପସ୍ଥାପନ କରୁଛି । ତମାଖୁର ବ୍ୟବହାର ଓ ତମାଖୁର ଅଭ୍ୟାସ ଯେ ସ୍ତ୍ରୀଲୋକମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ଦେଖାଯାଏ, ଏହା ଜଣାଶୁଣା କଥା । ଏତଦ୍‌ବ୍ୟତୀତ ଅନ୍ୟ ନିଶା ଅଭ୍ୟାସ, ଯାହା ସ୍ତ୍ରୀଲୋକମାନଙ୍କଠାରେ ଦେଖାଯାଏ ତାହା ହେଲା ନିଦ ଔଷଦର ନିୟମିତ ବ୍ୟବହାର ଏବଂ ପେନ୍‌କିଲର୍ (ଯନ୍ତ୍ରଣା ଉପଶମ)ର ବହୁଳ ବ୍ୟବହାର । ଯେଉଁ 'ପେନ୍ କିଲର୍' (ଯନ୍ତ୍ରଣା ଉପଶମ)ରେ କୋଡ଼ିନ୍ ଥାଏ, ସେଭଳି 'ପେନ୍‌କିଲର୍' ବ୍ୟବହାର କଲେ ଜଣେ ନିଶାଗ୍ରସ୍ତ ହେବ । ଏତଦ୍‌ବ୍ୟତୀତ ଆଉ ଗୋଟିଏ ଔଷଦର ବହୁଳ ବ୍ୟବହାର ସ୍ତ୍ରୀଲୋକଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ହୋଇଥାଏ ଏବଂ ତାହା ହେଲା 'ଟ୍ରାନ୍‌କୁଲାଇଜର୍' । ଆମ ଦେଶରେ ଅଧିକାଂଶ ସ୍ତ୍ରୀଲୋକଙ୍କ ଜୀବନ ବିଭିନ୍ନ କାରଣରୁ ଭାରାକ୍ରାନ୍ତ । ସେମାନଙ୍କ ନିଜ ଜୀବନର ବିଭିନ୍ନ ସମସ୍ୟାର ସମାଧାନ କଷ୍ଟକର ଓ ସମୟସାପେକ୍ଷ । ମାତ୍ର ଔଷଦ ଖାଇଲେ ଅଳ୍ପ ସମୟ ମଧ୍ୟରେ ମନ ଶାନ୍ତ ଲାଗେ । ଏଇଥିପାଇଁ ସ୍ତ୍ରୀଲୋକମାନେ ବେଶି ଟ୍ରାନ୍‌କୁଲାଇଜର୍ ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତି ।

ସ୍ତ୍ରୀଲୋକମାନେ ନିଶାସକ୍ତ ହେବାର ଆଉ ଗୋଟିଏ ଦିଗ ଅଛି । କେତେକ ଲୋକ ଅଛନ୍ତି, ଯେଉଁମାନେ ସ୍ତ୍ରୀଲୋକମାନଙ୍କୁ ଭୁଲେଇ କିଣାବିକା କରନ୍ତି । ସେମାନେ ଅଳ୍ପ ବୟସର ସରଳ ଝିଅମାନଙ୍କୁ ପାନରେ ବା ଖାଇବା ଜିନିଷରେ ନିଶା ଦେଇ ନିଶାଗ୍ରସ୍ତ କରାନ୍ତି ଏବଂ ପରେ ନିଶା ଅଭ୍ୟାସ ଯୋଗୁଁ ନିଶା ଦେଉଥିବା ଲୋକ ଯାହା କରିବାକୁ କୁହେ ଏଇ ଅଳ୍ପ ବୟସର ଝିଅମାନେ ତାହା କରିବାକୁ ବାଧ୍ୟ ହୁଅନ୍ତି । ଏଭଳି ମତଲବୀ ଲୋକ କଥାରେ ଭଳିଯାଇ ଏଇ ସରଳ ଅଳ୍ପବୟସୀ ଝିଅମାନେ ଘରୁ ଲୁଚି ପଳାନ୍ତି, ନାଇଟ୍ କ୍ଲବ୍‌ରେ ନାଚନ୍ତି, ଅଶ୍ଳୀଳ ସିନେମାରେ ଅଭିନୟ କରନ୍ତି ବା ଦେହ ବ୍ୟବସାୟରେ ଲିପ୍ତ ହୁଅନ୍ତି । ନିଶାସକ୍ତ ଅବସ୍ଥାରେ ସେମାନଙ୍କ ଗୋଡ଼ ଖସିଯାଇଥାଏ ।

ପ୍ରତିକାର

ନିଶାମୁକ୍ତି କେବଳ ଚିକିତ୍ସା ଦ୍ୱାରା ସମ୍ଭବ ନୁହେଁ । ଯେଉଁ ବ୍ୟକ୍ତି ନିଶା ଛାଡ଼ିଲା ସେ ଯଦି ନୂଆ କରି ଜୀବନ ଗଢ଼ିବାର ଉପଯୁକ୍ତ ସୁଯୋଗ ନ ପାଏ, ସେ ତ ହତାଶ ହେବ । ଏଇ ହତାଶା ତାକୁ ପୁଣି ନିଶାଦ୍ରବ୍ୟ ଦିଗରେ ଟାଣି ନେବ । ତାକୁ ବାଟକୁ ଫେରାଇବାକୁ ଯଦି କେହି ନ ଥାଏ ଏବଂ ତା'ର ନିଜ ପରିବାର ସହ ତା'ର ଯଦି ସମ୍ପର୍କ ନ ଥାଏ ତାହାହେଲେ ସେ ବାରମ୍ବାର ନିଶା ଛାଡ଼ିବା ଓ ପୁଣି ନିଶା ଖାଇବା ଆରମ୍ଭ କରିବ । ତେଣୁ ଏ ବିଷୟଟି ଜଟିଳ ।

ପ୍ରଥମେ, ଏ ବିଷୟରେ ସାମାଜିକ ଓ ମନୋବୈଜ୍ଞାନିକମାନେ ଗବେଷଣା କରି ତଥ୍ୟ ସଂଗ୍ରହ କରିବା କଥା । କାହିଁକି ନିଶାସକ୍ତି ବଢୁଛି ? ନିଶାସକ୍ତିର ସାମାଜିକ, ଆର୍ଥିକ ଓ ମାନସିକ କାରଣ କ'ଣ ? ଏସବୁ ସମ୍ପର୍କରେ ତଥ୍ୟ ସଂଗ୍ରହ ହେବା ଦରକାର ।

ନିଶାଗ୍ରସ୍ତ ଲୋକର ମନୋବୈଜ୍ଞାନିକ ପରୀକ୍ଷାର ଆବଶ୍ୟକତା ଅଛି । ଏ ପ୍ରକାର ପରୀକ୍ଷାଦ୍ୱାରା ନିଶାଗ୍ରସ୍ତ ବ୍ୟକ୍ତିର ଆତ୍ମନିୟନ୍ତ୍ରଣ କ୍ଷମତା, ପ୍ରଲୋଭନ ଦମନ କରିବାର କ୍ଷମତା, ନିଜ ଜୀବନର ସମସ୍ୟା ସମାଧାନ କରିବା କ୍ଷମତା, ନୈରାଶ୍ୟ ସହିବାର କ୍ଷମତା ଏବଂ ତା'ର ପାରିବାରିକ ସମସ୍ୟାର ରୂପରେଖ ନିରୂପଣ କରିବା ଦରକାର । ଏତଦ୍‌ବ୍ୟତୀତ ତା'ର ସ୍ମୃତିଶକ୍ତି, ପରିକଳ୍ପନା ଶକ୍ତି ଓ ପ୍ରତିଜ୍ଞା ରକ୍ଷା କରିବା କ୍ଷେତ୍ରରେ ଅବନତି ଘଟିଛି ନା ଅବସ୍ଥା ସ୍ୱାଭାବିକ ଅଛି ସେ କଥା ନିର୍ଧାର୍ଯ୍ୟ କରିବା କଥା । ଅନେକ ଲୋକ ପିଲାଦିନରୁ ଉତ୍କଣ୍ଠାରୋଗ ବା ବିଷାଦରୋଗରେ ଆକ୍ରାନ୍ତ ହୋଇଥିଲେ ମଧ୍ୟ ଏ ସବୁର ଚିକିତ୍ସା ହୋଇ ନ ଥାଏ । କ୍ରମାଗତ ନିଶା ବ୍ୟବହାର ଯୋଗୁଁ ବ୍ରେନ୍, ଲିଭର୍ ଓ ଦେହର ବିଭିନ୍ନ ଅଙ୍ଗ ମଧ୍ୟ କ୍ଷତିଗ୍ରସ୍ତ ହୋଇଥାଏ । ତେଣୁ ନିଶାଗ୍ରସ୍ତ ଲୋକର ଦେହ ଓ ମନର ସବୁଦିଗ ପରୀକ୍ଷା କରି ସବୁ ତଥ୍ୟ ଏକତ୍ର କରି ତା'ର ପୂର୍ଣ୍ଣାଙ୍ଗ ଚିକିତ୍ସା କଲେ ଏମାନଙ୍କ ସହ ଅନ୍ୟ ନିଶାଗ୍ରସ୍ତଙ୍କ ବିଷୟରେ ଯଥାର୍ଥ ଧାରଣା ହୋଇପାରିବ ।

ନିଶା ସମ୍ପର୍କରେ ଜନଶିକ୍ଷାର ବହୁଳ ପ୍ରସାର ଆବଶ୍ୟକ । ନିଶାସକ୍ତି ବିଷୟରେ ଏ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଆଲୋଚନା ନୈତିକତା ଦିଗରୁ ହିଁ କେବଳ ବିଚାର କରାଯାଉଛି । ଫଳରେ ଚିକିତ୍ସା ପାଇଁ ଲୋକେ କୁଣ୍ଠିତ ହେଉଛନ୍ତି । ସାମାଜିକ କଳଙ୍କ ଭୟରେ ସମସ୍ତେ ଏ ବିଷୟଟି ଲୁଚାଉଛନ୍ତି । ଅବସ୍ଥା ଅସମ୍ଭାଳ ହେଲେ ଯାଇ ଶେଷ ଅବସ୍ଥାରେ ଚିକିତ୍ସା ପାଇଁ ଯାଉଛନ୍ତି । ଏ ବିଷୟରେ ତେଣୁ ଭାବିବା କଥା । ଗମ୍ଭୀର ଆଲୋଚନା କରିବା କଥା । ନିଶାସକ୍ତ ବ୍ୟକ୍ତି

ସାମାଜିକ କଳଙ୍କ କଥା ଭାବି ଏମାନଙ୍କ ପ୍ରତି ଲୋକଙ୍କର ସହାନୁଭୂତି କମ୍ ଥାଏ ବୋଲି ମନେ କରନ୍ତି । ସାଧାରଣ ଲୋକମାନେ ନିଶାସକ୍ତ ବ୍ୟକ୍ତିର ଅନ୍ୟ ଭଲ ଗୁଣ ଓ ତା'ର ଅନ୍ୟ ପରିଚୟ ପାସୋରି ଦେଉଛନ୍ତି । ଅଥଚ, ନିଶାସକ୍ତ ବ୍ୟକ୍ତି ପୁନର୍ବାସନ ପାଇଁ ବହୁ ଲୋକଙ୍କର ସାହାଯ୍ୟ ଓ ସମର୍ଥନ ଲୋଡ଼ିଥାଏ । ଯେଉଁ ନିଶାସକ୍ତ ବ୍ୟକ୍ତିମାନେ ସେମାନଙ୍କ ଦୁର୍ଘଟଣା ବେଳେ ନିଜ ଲୋକଙ୍କଠାରୁ ସାହାଯ୍ୟ, ସହାନୁଭୂତି ପାଇଛନ୍ତି, ସେମାନେ ନିଶା ଛାଡ଼ିବାକୁ ବାରମ୍ବାର ଚେଷ୍ଟା କରିଛନ୍ତି ଏବଂ ଶେଷରେ ସଫଳ ହୋଇଛନ୍ତି ।

ନିଶାସକ୍ତକୁ ସାହାଯ୍ୟ କରିବାକୁ ଯାଇ ତା'ର (ନିଶାସକ୍ତର) ନିଶା ଅଭ୍ୟାସ ଲୁଚେଇବାରେ ଅନେକ ସାହାଯ୍ୟ କରନ୍ତି । ତା'ର ନିଶା ଅଭ୍ୟାସ ନାହିଁ ବୋଲି କୁହନ୍ତି । ଏ ପ୍ରକାରର ସାହାଯ୍ୟ ଓ ସମର୍ଥନ କ୍ଷତିକାରକ । ଯେଉଁ ବ୍ୟକ୍ତି ନିଶାସକ୍ତର ନିଶାମୁକ୍ତି ଦିଗରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ, ନିଶାସକ୍ତକୁ ନିଶା ଛାଡ଼ିବାକୁ ଉତ୍ସାହିତ କରେ, ଓ ନିଶାସକ୍ତର ନିଶାମୁକ୍ତି ପ୍ରଚେଷ୍ଟାରେ ସାମାନ୍ୟ ସାଫଲ୍ୟ ଦେଖି ପ୍ରଶଂସା କରେ ସେହି ବ୍ୟକ୍ତି ହିଁ ନିଶାସକ୍ତର ହିତକାରକ ।



କାଉନ୍‌ସେଲିଂ

(Counselling)

କର୍ମଜୀବନର ଚାପରୁ ଓ ମାନସିକ ଆଘାତ ଯୋଗୁଁ ଚାପରୁ ମୁକ୍ତିର ପଥ

କର୍ମଜୀବନରେ ଏବେକାର ଅଫିସ୍‌ର, କର୍ମଚାରୀ ଓ ଶ୍ରମିକମାନେ ବହୁ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ଶାରୀରିକ ଓ ମାନସିକ ଏବଂ କେତେକ କ୍ଷେତ୍ରରେ ସାମାଜିକ ଚାପ ଯୋଗୁଁ ଭାରାକ୍ରାନ୍ତ ହେଉଛନ୍ତି । ଫଳରେ ମୋଟେ ଆଶାନୁସାରେ କାମ କରିପାରୁ ନାହାନ୍ତି ଓ ଅନେକ ସମୟରେ ଅସୁସ୍ଥ ବୋଧକରି କାମକୁ ଆସୁ ନାହାନ୍ତି; ଆସିଲେ ମଧ୍ୟ ଅଧାପନ୍ତରିଆ କାମ କରୁଛନ୍ତି । ଏଥିପାଇଁ ଅନେକ ଦେଶରେ ସରକାର ପ୍ରାଇଭେଟ୍ କମ୍ପାନୀ ଓ ଟ୍ରେଡ୍ ୟୁନିୟନ୍ କର୍ମୀମାନଙ୍କ ପାଇଁ କାଉନ୍‌ସେଲର ରଖୁଛନ୍ତି କିମ୍ବା କାଉନ୍‌ସେଲିଂର ଖର୍ଚ୍ଚ ଦେଉଛନ୍ତି । ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ଜୀବନରେ ବ୍ୟବସାୟୀ, ଚାକିରିଆ ଓ ଶ୍ରମିକମାନେ କର୍ମଜୀବନର ଚାପ ସହିତ ପରିଚିତ, ମାତ୍ର ଏହିଭଳି କ୍ରମାନ୍ୱୟ ଚାପରୁ ମୁକ୍ତି ପାଇବା ସମ୍ଭବ ନୁହେଁ ଭାବି ଅଧିକାଂଶ ଲୋକ ଚାପ ଲାଘବ ପାଇଁ ସଚେଷ୍ଟ ହୁଅନ୍ତି ନାହିଁ । ମାଡ଼ିମକଚି ମନର ଚାପ ଓ ସନ୍ତାପ ସହିଯିବାଟା ହେଲା ଆମର ଚିରାଚରିତ ଉପାୟ । ସବୁବେଳେ ଯେ ମନବଳ ଯୋଗୁଁ ସହିବା ଶକ୍ତି ବଢ଼େ ଭାବିବା ଠିକ୍ ନୁହେଁ, କାରଣ ଅତି ଅଳ୍ପ ଲୋକ କେବଳ ମନବଳରେ କଷ୍ଟ ସହିପାରନ୍ତି, ଅଧିକାଂଶ ଲୋକ ଔଷଧ ବା ନିଶାଦ୍ରବ୍ୟ ବ୍ୟବହାର କରି ଦୈନନ୍ଦିନ ଚାପ ଲାଘବ କରନ୍ତି । ଏଥିପାଇଁ ଆମ ଦେଶରେ ବର୍ତ୍ତମାନ ଗୁଣ୍ଡି, ଗୁଟ୍‌କା, ବିଡ଼ି, ସିଗାରେଟ୍ ସହିତ ମଦ ଓ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ନିଶାଦ୍ରବ୍ୟର ବ୍ୟବହାର ଦିନକୁ ଦିନ ବଢୁଛି । ତମାଖୁ ମନର ଉଦ୍‌ବେଗ, ଉତ୍କଣ୍ଠା ଓ ଚାପ ଅଳ୍ପ ପରିମାଣରେ ଉପଶମ କରେ । ତେଣୁ ମନ ବ୍ୟସ୍ତ ଥିଲେ, ବିଡ଼ି ବା ସିଗାରେଟ୍ ପିଇଲେ ଆରାମ ଲାଗେ

ଏବଂ ଶେଷରେ ଏମିତି ଅଭ୍ୟାସ ହେଇଯାଏ ଯେ ଅଭ୍ୟାସ ଛାଡ଼ିବାଟା ସମ୍ଭବ ହୁଏ ନାହିଁ। ଅଥଚ, ଅଧିକାଂଶ ଲୋକ ଜାଣୁଛନ୍ତି ଯେ ତମାଖୁ ଦେହର କ୍ଷତି କରେ। ଏଥିପାଇଁ କର୍ମଜୀବନର ଚାପ ଉପଶମ କରିବାର ହିତକାରୀ ଉପାୟ ବାଛିବା ଦରକାର। ଆମ ଦେଶରେ ଯୋଗ, ଧ୍ୟାନ ଓ ସୁପରାମର୍ଶ ସାହାଯ୍ୟରେ ଅନେକେ ନିଜର ଭାରାକ୍ରାନ୍ତ ଦେହ ଓ ମନକୁ ସୁସ୍ଥସବଳ କରୁଛନ୍ତି। ମାତ୍ର ସମସ୍ତଙ୍କର କର୍ମଜୀବନର ଚାପର ମାତ୍ରା ସମାନ ନୁହେଁ, କମ୍, ବେଶି, ଅତିରିକ୍ତ ଚାପ ଓ ଲୋକର ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ଅନୁଭବ ଅନୁସାରେ ନିରୂପିତ ହୁଏ ଓ ଘଟଣାର ଗୁରୁତ୍ୱ ଅନୁସାରେ ପ୍ରଭାବିତ ହୁଏ।

କର୍ମଜୀବନର ସାଧାରଣ ଜଣାଶୁଣା ଚାପ ଅଧିକାଂଶ ଲୋକ ଚଳେଇ ନିଅନ୍ତି। ମାତ୍ର ଅସାଧାରଣ ଘଟଣାର ସମ୍ମୁଖୀନ ହେଲେ, ଅବସ୍ଥା ଗୁରୁତର ହୁଏ ଓ ନିଜେ ନିଜର ମାନସିକ ଅବସ୍ଥାକୁ ସମ୍ଭାଳି ଚଳିବା ସମ୍ଭବ ହୁଏ ନାହିଁ। ଏଠି ତେଣୁ କଠିଣ ମାନସିକ ଆଘାତ ପାଇଲେ କିପରି ବିପର୍ଯ୍ୟୟ ଘଟେ ସେ ବିଷୟରେ କେତେକ ତଥ୍ୟ ଲେଖୁଛି। ଏ ଅବସ୍ଥାକୁ ଇଂରାଜୀରେ ପୋଷ୍ଟ ଟ୍ରମାଟିକ ଷ୍ଟ୍ରେସ୍ ଡିଜ୍‌ଅର୍ଡର ବୋଲି କୁହାଯାଏ। କଠିଣ ମାନସିକ ଆଘାତ ବିଷୟରେ ଗୋଟିଏ କେସ୍ କହୁଛି।

ସ୍ୱାମୀ ସ୍ତ୍ରୀ ରାଉରକେଲାରୁ ଖଡ଼ଗପୁର ବାଟ ଦେଇ ପୁତୁରା ବାହାଘରରେ ଯୋଗ ଦେବାପାଇଁ ଆସାନସୋଲ ଯାଉଥିଲେ। ସ୍ତ୍ରୀଙ୍କ ବୟସ ପଚିଶ, ସ୍ୱାମୀଙ୍କ ବୟସ ଷାଠିଏ। ସ୍ୱାମୀ ରାଉରକେଲାରେ ଇଞ୍ଜିନିୟର୍। ଆସାନସୋଲରେ ପହଞ୍ଚିବାକୁ ଆହୁରି ୪ଟା ଷ୍ଟେସନ ବାକି ଅଛି, ସ୍ୱାମୀ କହିଲେ– 'ପାଣି ଟୋପାଏ ଦେଲ'। ସ୍ତ୍ରୀ ପାଣିବୋତଲ ବଢ଼େଇଦେଲେ। ସେ ପାଣି ପିଇ କହିଲେ– 'ମୋର ଦେହଟା ଭଲ ଲାଗୁନି, ମୋତେ ଟିକେ ଘୋଡ଼େଇ ଦେଲ ମୁଁ ଶୁଏ।' ସେ ଶୋଇଲେ। ପର ଷ୍ଟେସନରେ ଟି.ଟି.ଆଇ. ତାଙ୍କ ଡବାକୁ ଟିକଟ ଯାଞ୍ଚ କରିବା ପାଇଁ ଆସିଲେ। ସ୍ୱାମୀଙ୍କ ପାଖରେ ଟିକଟ। ସେ ତାଙ୍କୁ ଉଠାଇବା ପାଇଁ ଡାକିଲାରୁ ସେ ଉଠିଲେ ନାହିଁ। ଦେହରେ ହାତ ମାରିଲାରୁ ଜାଣିଲେ ସେ ଆଉ ପ୍ରାଣରେ ନାହାନ୍ତି। ଟି.ଟି.ଆଇ. କହିଲେ ଆପଣଙ୍କୁ ଓହ୍ଲେଇଯିବାକୁ ପଡ଼ିବ। ଆପଣ ଟ୍ରେନ୍‌ରେ ମୃତଦେହ ନେଇ ଆସାନସୋଲଯାକେ ଯାଇପାରିବେ ନାହିଁ। ସହଯାତ୍ରୀ ଅଣ୍ଟ କେଇ ଜଣ କହିଲେ ଯେ ଦେଖନ୍ତୁ ଆମର ଆପତ୍ତି ନାହିଁ। ବାଟରେ ଓହ୍ଲେଇଦେଲେ ସେ ସ୍ୱାମୀଙ୍କର ଶବ ନେଇ କୁଆଡ଼େ ଯିବେ? ଟି.ଟି.ଆଇ. କହିଲେ– ପର ଷ୍ଟେସନରେ ଯେଉଁ ନୂଆ ଯାତ୍ରୀ ଉଠିବେ ସେମାନେ ଆପତ୍ତି କରିବେ। ତା'ଛଡ଼ା ମୋତେ ରେଲୱେର ନିୟମ ମାନିବାକୁ ପଡ଼ିବ। ତେଣୁ ସ୍ତ୍ରୀ ସ୍ୱାମୀଙ୍କର ଶବ ନେଇ ଅପନ୍ତରା ଷ୍ଟେସନରେ ଓହ୍ଲେଇବାକୁ ବାଧ୍ୟ ହେଲେ। ଟି.ଟି.ଆଇ.

ଷ୍ଟେସନ ମାଷ୍ଟରଙ୍କୁ ଆସାନସୋଲରେ ତାଙ୍କ ଆତ୍ମୀୟଙ୍କୁ ଖବର ଦେବା ପାଇଁ କହିଲେ । ଖବର ପାଇ ତାଙ୍କ ପୁତୁରା ଅନେକ ସମୟ ପରେ ଗାଡ଼ି ନେଇ ପହଞ୍ଚିଲେ ଓ ଆସାନସୋଲରେ ତାଙ୍କର ଶେଷକୃତ୍ୟ ହେଲା । ମାତ୍ର ଭଦ୍ରମହିଳା ଏଇ ନିଦାରୁଣ ଆଘାତ ଯୋଗୁଁ ଭୟ ଉଦ୍‌ବେଗ, ଆତଙ୍କ ଓ ଅନୁଶୋଚନାରେ ଭାରାକ୍ରାନ୍ତ ହେଲେ । ବାରମ୍ବାର ସ୍ୱାମୀଙ୍କର ମୃତ୍ୟୁଘଟଣା ତାଙ୍କ ଆଖି ଆଗରେ ଖେଳିଯାଉଥାଏ । ରାଉରକେଲାରୁ ଖଡ଼ଗପୁର ଯାଏ ହସଖୁସି, କଥାବାର୍ତ୍ତା ମନେ ପଡୁଥାଏ ଓ ଟିକେ ନିଦ ଲାଗି ଆସିଲେ ଷ୍ଟେସନରେ ସ୍ୱାମୀଙ୍କ ଶବ କୋଳରେ ଧରି ବସିବାର ଚରମ ଅସହାୟ ଅନୁଭୂତି ଯୋଗୁଁ ନିଃଶ୍ୱାସ ରୁନ୍ଧି ହେଲା ଗଲାପରି ଲାଗେ ଓ ଛାତିରେ ଯନ୍ତ୍ରଣା ହୁଏ । ଟ୍ରେନ ଯିବାର ଶବ୍ଦ ଶୁଣିଲେ ଛାତି ଧଡ଼ପଡ଼ ହୁଏ । ସେ ରାଉରକେଲା ଟ୍ରେନ୍‌ରେ ଫେରିଯିବାକୁ ମଙ୍ଗିଲେ ନାହିଁ । ଷ୍ଟେସନ ଦେଖିଲେ ତାଙ୍କ ଦେହ ଥରିଲା । ରାତିରେ ତ ସେ ଦୁଃସ୍ୱପ୍ନକୁ ଡରି ଶୋଇବାକୁ ଗଲେନି । ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ ଉପଦେଶ ଶୁଣି ବସି ଭାଗବତ ପଢ଼ିଲେ । କିଛି ବୁଝିପାରିଲେ ନାହିଁ । ପୁତୁରା ଡାକ୍ତର ପାଖକୁ ନେଇ ଚିକିତ୍ସା କଲେ । ଛଅମାସ ପରେ ସେମାନେ ତାଙ୍କୁ ମୋଟରଗାଡ଼ିରେ ନେଇ ରାଉରକେଲାର ତାଙ୍କ ଘରେ ଛାଡ଼ିଲେ । ରାଉରକେଲାରେ ତାଙ୍କ ସ୍ୱାମୀଙ୍କର ସହକର୍ମୀମାନେ ଓ ସାହିପଡ଼ିଶା ସମସ୍ତେ ପାଳି କରି ତାଙ୍କ ପାଖରେ ରହିଲେ । ହାନି ଲାଭ ବୁଝିଲେ । ଦୂର ସମ୍ପର୍କର ଭଣଜା ଓ ଭଣଜାବୋହୂ ନୂଆ କାମ ପାଇ ରାଉରକେଲା ବଦଳି ହୋଇ ଆସିଲେ । ସେମାନେ ତାଙ୍କ ଘରେ ଭଡ଼ାଟିଆ ହୋଇ ରହିଲେ ଓ ତାଙ୍କ କଥା ବୁଝିଲେ । ଚିହ୍ନା ଡାକ୍ତରଙ୍କ ଚିକିତ୍ସା ଓ ସମୟର ଗତି ଏଇ ଉଭୟ ସ୍ରୋତ ଧୀରେ ଧୀରେ ତାଙ୍କୁ ଆରୋଗ୍ୟ ପଥକୁ ଆଣିଲା । ପୂର୍ବରୁ ସ୍ତ୍ରୀ ଭୟାଳୁ ନ ଥିଲେ, ବରଂ ବସ୍‌ରେ ଟ୍ରେନରେ ଏକୁଟିଆ ଯିବାଆସିବା କରୁଥିଲେ । ପୁଅଝିଅ ନିଜର ନ ଥିଲାରୁ ପଡ଼ିଶାଘର ପିଲାଙ୍କୁ ଆପଣାର କରିଥିଲେ । ହସଖୁସି ହେଉଥିଲେ ସାଙ୍ଗମାନଙ୍କ ମେଳରେ । ମାନସିକ ଉତ୍କଣ୍ଠା ବା ବିଷାଦ କୌଣସି ଶୋକ ଅବସ୍ଥାରେ ସାମୟିକ ଭାବରେ ଅନୁଭବ କରିଥିଲେ । ମାତ୍ର ମାନସିକ ଅସୁସ୍ଥତା କ୍ଷେତ୍ରରେ ଯେପରି ଅନେକ ଅକାରଣରେ ଚିନ୍ତାଗ୍ରସ୍ତ ବା ବିଷାଦଗ୍ରସ୍ତ ହୁଅନ୍ତି ସେଭଳି ଲକ୍ଷଣ ତାଙ୍କଠାରେ ନ ଥିଲା । ତେଣୁ ତାଙ୍କର ଶାରୀରିକ ଓ ମାନସିକ ଅସ୍ୱାଭାବିକ ଲକ୍ଷଣସବୁ ମାନସିକ ଆଘାତ ଯୋଗୁଁ ଆରମ୍ଭ ହେଲା ବୋଲି ନିର୍ଣ୍ଣୟ କରିବା କଥା । ମାନସିକ ଆଘାତ ମଣିଷ ଦେହ ଓ ମନ ଉଭୟ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଆଘାତ ଯୋଗୁଁ ଶ୍ୱାସକଷ୍ଟ ବା ଛାତିରେ ଯନ୍ତ୍ରଣା ହୁଏ କାହିଁକି ?

ଦେହରୁ ମନର ଉଦ୍ଭବ । ତେଣୁ ଦେହ ଖରାପ ହେଲେ କଷ୍ଟ ଓ ଯନ୍ତ୍ରଣା ଯୋଗୁଁ ମନର ପ୍ରଫୁଲ୍ଲତା କମିଯାଏ ଓ ମନ ଖରାପ ହେଲେ ଦେହକୁ ବାଧେ । ଓଡ଼ିଆରେ କଥା ଅଛି 'ଲୁଣ

ଖାଏ ହାଣ୍ଡି, ଚିନ୍ତା ଖାଏ ଗଣ୍ଡି'– ଅର୍ଥାତ୍ ମାନସିକ ଦୁଷ୍ଚିନ୍ତା ବଢ଼ିଲେ ଲୋକ ଖିଆପିଆ ଛାଡ଼ିଦିଅନ୍ତି, ନିଦ ହୁଏ ନାହିଁ, ଝଡ଼ିଯାଆନ୍ତି । ଏଥିଲାଗି ମାନସିକ ଆଘାତ ଯୋଗୁଁ ମଣିଷ ଅକ୍ଷମ ହୋଇଗଲେ, ତା'ର ଡାକ୍ତରୀ ଚିକିତ୍ସା, କାଉନ୍ସେଲିଂ ବା ମନର ଚିକିତ୍ସା ଓ ପରିବାର ଏବଂ ବନ୍ଧୁବାନ୍ଧବଙ୍କର ସହାୟତା ଓ ସ୍ନେହମମତାର ପ୍ରୟୋଜନ ରହିଛି । କାରଣ ଦୁଃଖ ଶୋକ ଘଟିଲେ ବା ଜୀବନରେ ଅବନତି ଘଟିଲେ ମଣିଷ ନିଜକୁ ଦୁଃଖୀ ଭାବି ଅନ୍ୟମାନଙ୍କଠାରୁ ଦୂରେଇଯାଏ । ତାକୁ ଜୀବନରେ ହାରିଗଲା ପରି ଲାଗେ । ଏଥିପାଇଁ ବହୁ କ୍ଷେତ୍ରରେ କିଏ ପାଖରେ ଆସି ଠିଆ ହେଲେ, ଆଶ୍ୱାସନା ଦେଲେ, କିଛିଦିନ ସାହାଯ୍ୟ କଲେ ଅଧିକାଂଶ ଲୋକ ପୁଣି ସାଧାରଣ ଜୀବନକୁ ଫେରିଆସନ୍ତି ।

ଆତଙ୍କବୋଧ, ଶ୍ୱାସକଷ୍ଟ, ଛାତିରେ ଯନ୍ତ୍ରଣା, ଛାତି ଧଡ଼ପଡ଼ ହେବା ଇତ୍ୟାଦି ଲକ୍ଷଣ ହୃଦ୍‌ରୋଗ ଯୋଗୁଁ ହେଇପାରେ । କର୍ମଜୀବନର କ୍ରମାଗତ ଚାପ ଯୋଗୁଁ ହେଇପାରେ ବା କଠିଣ ମାନସିକ ଆଘାତ ଯୋଗୁଁ ହେଇପାରେ, ତେଣୁ କେବଳ ବିଶେଷ ତାଲିମ ପାଇଥିବା ଡାକ୍ତର ବା ମନୋବିଜ୍ଞାନୀ ଦେହ ଓ ମନର ପରୀକ୍ଷା କରି କାରଣ ନିର୍ଣ୍ଣୟ କରିଥାନ୍ତି । ଶୀଘ୍ର ଡାକ୍ତର ପରୀକ୍ଷା କଲେ ଭଲ ହେବାର ସମ୍ଭାବନା ବଢ଼େ । ବହୁତ ଡେରି ହେଲେ ଭଲ ହେବାକୁ ସମୟ ଲାଗେ । ଏଥିପାଇଁ ଅଧିକାଂଶ ଦେଶରେ ମିଲିଟାରୀ ସର୍ଭିସ୍, ପୁଲିଶ ସର୍ଭିସ୍, ପ୍ରାକୃତିକ ଦୁର୍ଘଟଣା ଘଟିଲେ ସାହାଯ୍ୟକାରୀ ଦଳ, ଦୁର୍ଘଟଣାର ଭୁକ୍ତଭୋଗୀ ଏ ସମସ୍ତଙ୍କ ପାଇଁ କାଉନ୍ସେଲିଂର ବ୍ୟବସ୍ଥା ଅଛି । କାରଣ ସଡ଼କ ଦୁର୍ଘଟଣାଠାରୁ ଆରମ୍ଭ କରି ଘରପୋଡ଼ି, ଖୁନଜଖମ ହେଲେ ପୁଲିସ୍‌କୁ ସବୁବେଳେ ଭୟାବହ ଦୃଶ୍ୟ ଦେଖିବାକୁ ପଡ଼େ । ସେମାନଙ୍କର ମଧ୍ୟ ବାପା, ମାଆ, ସ୍ତ୍ରୀ ପିଲା ଅଛନ୍ତି । ତେଣୁ ପିଲାର ଶବଦେହ ଉଦ୍ଧାର କଲେ, ଏସିଡ଼ ପଡ଼ି ସୁନ୍ଦର ଝିଅର ପୋଡ଼ିଗଲା ମୁହଁ ଦେଖିଲେ ସବୁ ମଣିଷଙ୍କ ପରି ତାଙ୍କୁ ବାଧେ । ମାତ୍ର ସେମାନଙ୍କର ଟାଣପଣ ଦେଖାଇ, ଅନ୍ୟମାନଙ୍କୁ ସମ୍ଭାଳି ନିଜର ଦାୟିତ୍ୱ ତୁଲାଇବା କର୍ତ୍ତବ୍ୟ । ଏଭଳି ଟାଣୁଆ ମଣିଷମାନେ ମାନସିକ ଆଘାତର ଅନୁଭୂତିକୁ ମାନସିକ ଦୁର୍ବଳତା ଭାବି ନିଜର ପ୍ରକୃତ ଅନୁଭବ କାହାକୁ କୁହନ୍ତି ନାହିଁ । ମନର ଏକାଗ୍ରତାର ଅଭାବ, ଚିଡ଼ଚିଡ଼ା ଭାବ, ରାତିରେ ଭଲ ନିଦ ନ ହେବା, ଦୁଃସ୍ୱପ୍ନ ଦେଖିବା ଇତ୍ୟାଦି ଲକ୍ଷଣ ଅଗ୍ରାହ୍ୟ କରି ନିଜକୁ ଚଳେଇ ନିଅନ୍ତି । ମାତ୍ର ସମୟ ଅନୁସାରେ ଯଦି ଏମାନେ ଡାକ୍ତରୀ ସାହାଯ୍ୟ ନିଅନ୍ତି ତାହାହେଲେ ଏମାନଙ୍କଠାରେ ତମାଖୁ ନିଶାର ବ୍ୟବହାର ବା ମଦପିଇବା କିମ୍ବା ପିଇବାର ପ୍ରାଦୁର୍ଭାବ କମିଯାଆନ୍ତା; କାରଣ ନିଶା ମଣିଷର ସୂକ୍ଷ୍ମ ଅନୁଭୂତିକୁ ନଷ୍ଟ କରେ । ଫଳରେ କଷ୍ଟଦାୟକ ଅନୁଭୂତି ମଣିଷ ଭୁଲିଯାଏ ।

ମାନସିକ ଆଘାତର ଫଳ କ'ଣ ସାମୟିକ ନା ଦୀର୍ଘସ୍ଥାୟୀ ?

ମାନସିକ ଆଘାତ ଓ ମାନସିକ ଋପର ଗୁରୁତ୍ୱ ଓ ଭୁକ୍ତଭୋଗୀର ଅନୁଭୂତିର ତାରତମ୍ୟ ଅନୁସାରେ ଏଇ ଅବସ୍ଥା ସାମୟିକ, ସ୍ୱଳ୍ପସ୍ଥାୟୀ ବା ଦୀର୍ଘସ୍ଥାୟୀ ହୋଇଥାଏ । ୨୦୦୪ ମସିହାରେ ଯେଉଁ ଭୟଙ୍କର ବାତ୍ୟା ଓ ସମୁଦ୍ରରୁ ସୁନାମି ମାଡ଼ି ଆସିବାରୁ ବହୁଲୋକ ପ୍ରାଣ ହରାଇଥିଲେ । ଯିଏ ବଞ୍ଚିଲେ, ସେମାନେ ପୁଣି ପୂର୍ବାବସ୍ଥାକୁ ଫେରିଆସିବାକୁ ସମୟ ଲାଗିଲା । ଏ ବିଷୟରେ ପର୍ଯ୍ୟାଲୋଚନା କରି ଗବେଷକମାନେ ଦେଖିଲେ ଯେ ମାନସିକ ଆଘାତର କୁଫଳ ଅଳ୍ପ ସମୟ ଭିତରେ ଚ୍ଛଲିଯାଏ ଓ ଅଧିକାଂଶ ଲୋକ ପୂର୍ବାବସ୍ଥାକୁ ଫେରି ଆସନ୍ତି । ଅଳ୍ପ ଲୋକ ଦୀର୍ଘସ୍ଥାୟୀ କୁଫଳ ଅନୁଭବ କରିଥାଆନ୍ତି । ମାତ୍ର ସ୍ତ୍ରୀ ଓ ପୁରୁଷକୁ ତୁଳନା କଲେ ପୁରୁଷଙ୍କ ତୁଳନାରେ ସ୍ତ୍ରୀଲୋକମାନଙ୍କ ଭିତରେ ବେଶି ସଂଖ୍ୟାରେ ପ୍ରକୋପ ଦେଖାଯାଏ । ଅଧିକାଂଶ ସ୍ତ୍ରୀଲୋକ ପାଇଁ ନିଜର ସ୍ୱାମୀ ଓ ସନ୍ତାନର ବିପଦ ବହୁତ ବଡ଼ କଥା ଓ ସେମାନେ ଅନ୍ୟ ଉପରେ ନିର୍ଭରଶୀଳ ହେଲାରୁ ବେଶି ଅସହାୟ ବୋଧ କରନ୍ତି । ସ୍ତ୍ରୀଲୋକ ପୁରୁଷଙ୍କ ତୁଳନାରେ ବେଶି ଅନୁଭୂତିପ୍ରବଣ ହେଲାରୁ ମାନସିକ ଆଘାତ ଗଭୀରଭାବରେ ଅନୁଭବ କରନ୍ତି ।

ଧର୍ଷିତା ସ୍ତ୍ରୀଲୋକଙ୍କର ମାନ୍‌ସିକ ଆଘାତ ଉପରେ ଗବେଷଣା କରି ଆମେରିକାରେ ଦେଖାଯାଇଛି ଯେ ପ୍ରତିଶତ ୯୪ ଭାଗ ସ୍ତ୍ରୀଲୋକଙ୍କଠାରେ ଧର୍ଷଣ ପରେ ଶାରୀରିକ ଓ ମାନସିକ ବିପର୍ଯ୍ୟୟ ଓ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଆଘାତର ଲକ୍ଷଣ ଦେଖାଯାଏ । ପ୍ରାୟ ମାସକ ଯାକେ ଗୁରୁତର ପ୍ରକୋପର ଲକ୍ଷଣ ରୁହେ କିନ୍ତୁ ୧୧ ସପ୍ତାହ ପରେ କେବଳ ପ୍ରତିଶତ ୪୭ ଭାଗ ସ୍ତ୍ରୀଲୋକଙ୍କଠାରେ ଗୁରୁତର ପ୍ରକୋପର ଲକ୍ଷଣ ଥାଏ ଓ ଅନ୍ୟମାନେ ଏଥିରୁ ମୁକ୍ତି ପାଇଥାଆନ୍ତି ।

ଓଡ଼ିଶାରେ ନାରୀ ଧର୍ଷଣର ସଂଖ୍ୟା ବ୍ୟାପକ ହେଲାଣି । ମାତ୍ର ଏଭଳି ଭୁକ୍ତଭୋଗୀଙ୍କ ପାଇଁ କାଉନ୍‌ସେଲିଂ ବା ପୁନର୍ବାସନର ବ୍ୟବସ୍ଥା ପ୍ରାୟ ନାହିଁ । ଯିଏ ସମାଜରୁ ବାସନ୍ଦ ହେଲା ଓ ପରିବାରର ସ୍ନେହମମତା ଓ ସମର୍ଥନ ହରାଇଲା ସେ କେବଳ ଡାକ୍ତରୀ ଚିକିତ୍ସା ପାଇ ପୂର୍ବପରି ହେଇଯିବ ଓ ସୁସ୍ଥ ମନରେ ଜୀବନ କଟାଇବ ବୋଲି ଭାବିବାଟା ଯୁକ୍ତିସଙ୍ଗତ ନୁହେଁ । ତେଣୁ ଏ ବିଷୟରେ ଆମ ଦେଶର ସୀମିତ ଜନବଳ ଓ ଅର୍ଥସମ୍ବଳ ଅନୁସାରେ କ'ଣ କରିବା ସମ୍ଭବ ସେ ବିଷୟ ଭାବିବା କଥା । କଠିନ ମାନସିକ ଆଘାତ ଯୋଗୁଁ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟହାନି, ଘରଲୋକ ଓ ସହକର୍ମୀମାନଙ୍କ ସହିତ ଭୁଲ୍ ବୁଝାମଣା, ବାକ୍‌ବିତଣ୍ଡା ଓ ବିଭିନ୍ନ ଧରଣର ସମସ୍ୟା ବଢ଼େ, ସେ ସବୁ ଜଣାଶୁଣା କଥା । ଜୀବନର ଗତିର ଅବନତି ଘଟେ । ଅନେକ ସମୟରେ ବିପର୍ଯ୍ୟସ୍ତ ଜୀବନ ଯୋଗୁଁ ସେ ନିଜର ପାଖଲୋକଙ୍କୁ ବ୍ୟସ୍ତ ଓ ବିବ୍ରତ କରି ପକାଏ । କାହିଁକି ଭଲ ଲୋକଟା ଏମିତି ଗୋଳମାଳିଆ ବ୍ୟବହାର କରୁଛି ବୁଝିହୁଏ ନାହିଁ ।

ଏଥିପାଇଁ ଦୈନନ୍ଦିନ ଜୀବନର ସାଧାରଣ ଚାପଠାରୁ କଠିଣ ମାନସିକ ଆଘାତ ଯୋଗୁଁ ଯେଉଁ ବିଶୃଙ୍ଖଳତା ଦେଖାଯାଏ, ତାହା ଏକ ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ଧରଣର ଚାପ ବୋଲି ବିଶେଷଜ୍ଞମାନେ ଭାବନ୍ତି । ଏପରି ଚାପର ଠିକ୍ ନିର୍ଣ୍ଣୟ ଓ ନିରାକରଣ ପାଇଁ ଆରମ୍ଭ ଅବସ୍ଥାରୁ ତତ୍ପର ହେବା ଉଚିତ । ଏଥିଲାଗି ଯେଉଁମାନଙ୍କର କର୍ମକ୍ଷେତ୍ରରେ ମାନସିକ ଆଘାତ ପାଇବାର ସମ୍ଭାବନା ବେଶି ପରିମାଣରେ ଥାଏ ସେଭଳି ଲୋକଙ୍କ ପାଇଁ କାଉନ୍‌ସେଲିଂ ସର୍ଭିସର ବ୍ୟବସ୍ଥା କରିବା ଦରକାର ।

ଯେଉଁ ସୈନିକ ବୋମାମାଡ଼ରେ ନିଜର ଅନ୍ତରଙ୍ଗ ସହକର୍ମୀର ମୃତ୍ୟୁ ଦେଖିଲା, ଯାହାର ଗୁଳିମାଡ଼ ଖାଇ ହାତ ବିଷାକ୍ତ ହେଲାରୁ ହାତ କଟାଗଲା, ଯିଏ ଅନ୍ଧ ହେଇଗଲା ସେଇସବୁ ମୃତ ଲୋକର ପରିବାର ଓ ଆହତ ଲୋକର ପୁନର୍ବାସନ ଲାଗି ବିଶେଷଜ୍ଞ କାଉନ୍‌ସେଲର ଦରକାର । ଉପଦେଶ ବା ପରାମର୍ଶ ଦେଇ ମନର ଗଭୀର କ୍ଷତ ଆରୋଗ୍ୟ କରିବା ସମ୍ଭବ ନୁହେଁ, କାରଣ ଯାହାର ଜୀବନ ଓଲଟପାଲଟ ହେଇଗଲା ତା'ର ଶାରୀରିକ, ମାନସିକ ଓ ସାମାଜିକ ଜୀବନର ସବୁ ଭାଙ୍ଗି ଚୂରମାର ହେଇଗଲା । ତାକୁ ସଜାଡ଼ିବା ପାଇଁ ଏଇ ତିନି କ୍ଷେତ୍ରରେ ତା'ର ସାହାଯ୍ୟ ଲୋଡ଼ା । ଏଭଳି ଭୁକ୍ତଭୋଗୀମାନଙ୍କଠାରେ ସ୍ନାୟୁରୋଗ, ହୃଦ୍‌ରୋଗ ଓ ପେଟରୋଗର ଆଧିକ୍ୟ ଦେଖାଯାଏ । ଉତ୍କଣ୍ଠା ଓ ଅକାରଣ ବିଷାଦର ଭାବ ବଢ଼େ ଓ ମନଦେଇ କାମ କରି ନ ପାରିଲାରୁ ଓ ସହକର୍ମୀମାନଙ୍କ ସହିତ ଗଣ୍ଡଗୋଳ ବଢ଼ିଲାରୁ ଚାକିରି କରୁଥିଲେ ଚାକିରି ଚାଲିଯାଏ, ବ୍ୟବସାୟ କରୁଥିଲେ ବ୍ୟବସାୟରେ କ୍ଷତି ହୁଏ ଓ ଅବସାଦଗ୍ରସ୍ତ ହେଲାରୁ ନିଜର ଘର ଚଳେଇବା ମଧ୍ୟ ଅସମ୍ଭବ ହେଇଉଠେ । ଅଫିସର, କର୍ମଚାରୀ, ଶ୍ରମିକ, ମ୍ୟାନେଜର, ବ୍ୟବସାୟୀ ସବୁ ପ୍ରକାର ଲୋକ କମ୍‌ବେଶି ନିଜର କର୍ମ ଜୀବନରେ ଏଭଳି ଅବସ୍ଥାର ସମ୍ମୁଖୀନ ହୁଅନ୍ତି । ମାତ୍ର ଏଭଳି ମାନସିକ ଆଘାତ ଫଳରେ ଜୀବନରେ ବହୁ କ୍ଷତି ହେଇଥାଏ, ସେ ବିଷୟରେ ସଚେତନ ନୁହନ୍ତି ।

ଭୁକ୍ତଭୋଗୀମାନଙ୍କର ଅନୁଭୂତି ଓ ଜୀବନର ଅବନତି ବିଷୟରେ ବିଧିବଦ୍ଧ ଭାବରେ ସଂଗୃହୀତ ତଥ୍ୟର ଅଭାବ ରହିଛି । ଯିଏ ଭଲ ହେଇ ପୂର୍ବପରି ଅବସ୍ଥାକୁ ଫେରିଲା, ସେ ଡାକ୍ତରୀ ଚିକିତ୍ସା ଯୋଗୁଁ ନା ମାନସିକ ଚିକିତ୍ସା ଯୋଗୁଁ ବା ପାଖଲୋକଙ୍କର ସ୍ନେହମମତା ଓ ସାହାଯ୍ୟ ପାଇ ଭଲ ହେଲା କିମ୍ବା ଏଇ ତିନିପ୍ରକାର ସାହାଯ୍ୟ ମିଳିଲାରୁ ଭଲ ହେଲା, ସେ ବିଷୟ ଜାଣିଲେ ସେମାନଙ୍କ ପାଇଁ ଉଚିତ ପ୍ରତିବିଧାନ କରିବା ସମ୍ଭବ ହେବ । ସେଭଳି ଯିଏ ଭଲ ହେଲା ନାହିଁ, କେଉଁଥିରେ ଅଭାବ ଥିଲାରୁ ସେ ଭଲ ହେଲା, ସେ ବିଷୟ ଜାଣିବା କଥା । ନଚେତ୍ ଏ ବିଷୟରେ ଭୁକ୍ତଭୋଗୀକୁ ଯଥାଯୋଗ୍ୟ ସାହାଯ୍ୟ କରିବାକୁ ସମର୍ଥ ହେବୁ ନାହିଁ ।

ଆମ ଦେଶରେ ଅଳ୍ପ ସମୟ ଭିତରେ ଅଳ୍ପ ବ୍ୟୟରେ କେତେକ ହିତକର ଯୋଜନା କରିବା ସମ୍ଭବ । ଗୋଟିଏ ଯୋଜନା ହେଲା, ଯେଉଁମାନେ ଏଭଳି ଅବସ୍ଥା ଦେଇ ଯାଇଛନ୍ତି ବା ଏଭଳି ନିଦାରୁଣ ଘଟଣା ଅଙ୍ଗେ ନିଭେଇଛନ୍ତି ସେମାନେ ନିଜର ଅଭିଜ୍ଞତା ଓ ଅନୁଭୂତି ପରସ୍ପରକୁ କହି ନିଜର ମନର ଭାର ଲାଘବ କରିପାରିବେ । ନିଜକୁ ଅସହନୀୟ ପରିସ୍ଥିତିରୁ କେଉଁ ଉପାୟରେ ମୁକ୍ତ କଲେ ସେ ସେ ବିଷୟ ମଧ୍ୟ କହିପାରିବେ । ଯେତେବେଳେ ନିଜକୁ ଅସହାୟ ଲାଗିବ, ମନ ବ୍ୟତିବ୍ୟସ୍ତ ହେବ, ସେତେବେଳେ କୌଣସି ଦରଦୀଲୋକ ସହିତ ମନକଥା କହି ନିଜ ମନକୁ ଶାନ୍ତ କରିପାରିବେ ।

ଧ୍ୟାନ କରି ମନର ଚଞ୍ଚଳତା କମେଇପାରିବେ ଓ ଏକାଗ୍ରତା ବଢ଼େଇପାରିବେ । ଚୁପ୍‌ଚାପ୍ ବସି ରହିଲେ ମନରେ ଅକାରଣରେ ଦୁଶ୍ଚିନ୍ତା ଓ ବିଷଣ୍ଣ ଭାବ ବଢ଼େ । ତେଣୁ ନିଜକୁ ପଢ଼ାପଢ଼ିରେ ବା ସାମାଜିକ ଜୀବନରେ ଲିପ୍ତ କରି ରଖିଲେ ଚିନ୍ତା ଓ ନିରାନନ୍ଦ ଭାବ କମିଯାଏ । ମଣିଷ ସାମାଜିକ ଜୀବ, ନିଃସଂଳାପ ସହ୍ୟ କରିବା ମଣିଷ ପାଇଁ କଷ୍ଟକର । ଅନ୍ୟ ଲୋକର ସ୍ନେହ, ଆଦର ଓ ଆଶ୍ୱାସନା ମଣିଷ ପାଇଁ ଔଷଧ ପରି କାର୍ଯ୍ୟକାରୀ ହେଇଥାଏ । ନିଜ ମନ ଉଦାସ ଥିଲାବେଳେ କଥାବାର୍ତ୍ତା, ହସଖୁସି ହେବାକୁ ଭଲ ଲାଗେ ନାହିଁ ସତ, ମାତ୍ର ଲୋକଙ୍କଠାରୁ ଦୂରେଇ ଯାଇ ଏକୁଟିଆ ବାଆଁରା ହେଇ ରହିଲେ ଯଦି ନିଜର ଦେହ ଓ ମନର ଅବନତି ଘଟିଲା, ତା'ହେଲେ ଲୋକସମାଜକୁ ଫେରିଆସିବା ଉଚିତ । କଥା ହେଲା ଯେଉଁ ବାଟ ଯୋଗୀ ପାଇଁ ଭଲ, ରୋଗୀ ପାଇଁ ସେ ବାଟ ଭଲ ନୁହେଁ । କାରଣ ରୋଗୀର କାମନା ହେଲା ଆରୋଗ୍ୟ ଓ ଯୋଗୀର ଆକାଙ୍କ୍ଷା ହେଲା ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକ ଜୀବନର ପୂର୍ଣ୍ଣତା ।

ଅନେକ ଜାଗାରେ ହୃଦ୍‌ରୋଗୀ, କ୍ୟାନ୍‌ସର ରୋଗୀ, ବାତରୋଗୀ ପରସ୍ପର ସହିତ ଯୋଗାଯୋଗ ରଖି ପରସ୍ପର ଦ୍ୱାରା ଅନୁପ୍ରାଣିତ ହେଇ ରୋଗର ଜ୍ୱାଳା ସହିଛନ୍ତି ଓ ଧୀରେ ଧୀରେ ମନର ଶାନ୍ତି ଫେରିପାଇଛନ୍ତି । ଇଂରେଜୀରେ ଏଭଳି ଗୋଷ୍ଠୀକୁ ସପୋର୍ଟଗ୍ରୁପ ବୋଲି କୁହାଯାଏ । ଏମାନେ ପରସ୍ପରକୁ ସାହାଯ୍ୟ ସମର୍ଥନ କରନ୍ତି ଓ ବିଭିନ୍ନ ତଥ୍ୟ ଯଥା- ନୂଆ ଔଷଧ, ନୂଆ ଚିକିତ୍ସା ପ୍ରଣାଳୀ ଓ କେଉଁଠି ଭଲ ଚିକିତ୍ସା ମିଳିବ ଏସବୁ ବିଷୟ ମଧ୍ୟ ଜଣାନ୍ତି ।

ମାନସିକ ଆଘାତଗ୍ରସ୍ତ ବ୍ୟକ୍ତି ଯଦି ଏଭଳି ସମାନ ଦୁଃଖଭୋଗୀଙ୍କ ସହିତ ଇଣ୍ଟରନେଟ୍ ଜରିଆରେ ଯୋଗାଯୋଗ କରି ନିଜର ସମର୍ଥନ ଗୋଷ୍ଠୀ ଗଢ଼ି ମନର ଆଦାନପ୍ରଦାନ କରନ୍ତି, ତେବେ ଅନେକ ଉପକାର ପାଇବେ ।

ବ୍ୟକ୍ତିଗତ କାଉନ୍‌ସେଲିଂ ଭଲ, ମାତ୍ର ଦଳଗତ କାଉନ୍‌ସେଲିଂ ମଧ୍ୟ ସମାନ ଭାବରେ ଉପକାର କରିଥାଏ, ଯଥା : ପରୀକ୍ଷା ପୂର୍ବରୁ କେମିତି ମାନସିକ ଚାପ କମେଇ ହେବ ସେ

ବିଷୟ ଦଳଗତ ଭାବରେ କାଉନ୍‌ସେଲରଙ୍କ ଉପସ୍ଥିତିରେ ଆଲୋଚନା କରି ବହୁ ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀଙ୍କର ପରୀକ୍ଷା ଭୟ କମିଛି ।

ମୋର ଆଶା, ବଞ୍ଚିଥିଲା ବେଳେ ଜୀବନର ମାଧୁର୍ଯ୍ୟ ଅନୁଭବ କରିବାକୁ ମଣିଷ ଆଗ୍ରହୀ ହେବ, ନିଶା ଖାଇ ନିଜର ଅନୁଭୂତିକୁ ବଧିର କରି ଦେଇ ବଞ୍ଚିବ ନାହିଁ । ବହୁକାଳ ପୂର୍ବେ ଆମର ପୂର୍ବପୁରୁଷ ଦେବତାଙ୍କ ପାଖରେ ସାଧାରଣ ମଣିଷର ପ୍ରାର୍ଥନା କ'ଣ ସେ କଥା ବେଦରେ ଲେଖିଥିଲେ । ଏଠି ସେଇ ଶାନ୍ତି ପ୍ରାର୍ଥନା ଆଉ ଥରେ ଲେଖି ବହିଟି ଶେଷ କଲି ।

ଓଁ ଭଦ୍ରଂ କର୍ଣ୍ଣେଭିଃ ଶୃଣୁୟାମ୍ ଦେବା
ଭଦ୍ରଂ ପଶ୍ୟେମାକ୍ଷଭିର୍ଯଜତ୍ରାଃ,
ସ୍ଥିରୈରବୈାସ୍ତୁଷ୍ଟୁ ବାଂସସ୍ତନୁର୍ଭିବ୍ୟଶେମ,
ଦେବହିତଂ ଯଦାୟୁଃ ।।
ଓଁ ଶାନ୍ତିଃ, ଶାନ୍ତିଃ, ଶାନ୍ତି ।।

ଅର୍ଥ– ହେ ଦେବଗଣ ! ଆମେ କାନରେ ଯେପରି କଲ୍ୟାଣ ବଚନ ଶୁଣୁ, ହେ ଯଜନୀୟ ଦେବଗଣ ! ଆମେ ଆଖିରେ ଯେପରି ଶୋଭନୀୟ ବସ୍ତୁ ଦେଖୁ, ଆମେ ଯେପରି ଦୃଢ଼ ଅଙ୍ଗପ୍ରତ୍ୟଙ୍ଗଯୁକ୍ତ ହୋଇ ତୁମର ସ୍ତବଗାନ କରୁ, ଯେତେଦିନ ଆମର ପରମାୟୁ ଅଛି, ସେଯାକେ ଦେବତାଙ୍କର ହିତ ହେଲା ପରି କାମ (ମତାନ୍ତରେ ଦେବତା ବିହିତ କର୍ମ) କରୁ, ମୁଁ ତିନିଥର ଶାନ୍ତିବାଣୀ ଉଚ୍ଚାରଣ କରୁଛି । ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକ ଶାନ୍ତି, ମାନସିକ ଶାନ୍ତି ଓ ଶାରୀରିକ ଶାନ୍ତି । ଏଇ ତିନି ପ୍ରକାର ଶାନ୍ତି ମୋତେ ଦିଅନ୍ତୁ ।





ମନର ଅନ୍ଧାର

ମାନସିକ ସମସ୍ୟା



ଏ. କେ. ମିଶ୍ର

ପବ୍ଲିଶର୍ସ ପ୍ରାଇଭେଟ୍ ଲିମିଟେଡ୍

ISBN 978-93-85342-39-4



Self-Help

Price : ₹175/-